สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือสมุนไพร ๑



โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน

(โดยความช่วยเหลือขององค์การยูนิเซฟ)

คู่มือสมุนไพร เล่มที่ ๑

กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือสมุนไพร

เล่มที่ 1

โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน
(โดยความช่วยเหลือขององค์การยูนิเซฟ)

คู่มือสมุนไพร เล่มที่ 1
(เอกสารพิมพ์เพื่อการเผยแพร่)

เรียบเรียง	คณะอนุกรรมการเผยแพร่ - ประชาสัมพันธ์ โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน *(โดยความช่วยเหลือขององค์การยูนิเซฟ)*
จัดพิมพ์	โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน *(โดยความช่วยเหลือขององค์การยูนิเซฟ)* สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข
งานศิลป์ - ออกแบบปก	สมชาย สิริวรวิทย์ โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง โทร. 4113774

พิมพ์ครั้งที่ 1	กันยายน 2527 จำนวน 12,000 เล่ม
พิมพ์ที่	หจก. เอช-เอน การพิมพ์ โทร. 2112622 นายประพันธ์ จิระมงคล ผู้พิมพ์โฆษณา 2527

คำนำ

คู่มือสมุนไพร (เล่มที่ 1) นี้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรแก่บุคลากรสาธารณสุข และประชาชนทั่วไป โดยโครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน (โดยความช่วยเหลือขององค์การยูนิเซฟ)

ทางโครงการฯ ได้ใช้เวลาศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากทั้งในและนอกประเทศ ในเล่มที่ 1 นี้ได้รวบรวมสมุนไพรที่มีสรรพคุณจริงและมีความปลอดภัยสูง รวมทั้งสิ้น 44 ชนิด ซึ่งสามารถใช้รักษาโรคง่าย ๆ ได้ทั้งสิ้น 13 กลุ่มอาการด้วยกัน

ในที่นี้เราส่งเสริมให้ใช้สมุนไพรเดี่ยว ๆ สำหรับรักษาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นใช้เป็นแบบตำรับยาหลายชนิดรวมกัน (ยกเว้น ตำรับยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ) และยังไม่แนะนำให้ใช้รักษาโรคที่ร้ายแรง (เช่น งูพิษกัด สุนัขบ้ากัด กระดูกหัก) และโรคเรื้อรัง (เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็ง) เพราะโรคเหล่านี้มีอันตรายสูง ในขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานยืนยันถึงการใช้สมุน-ไพรที่ใช้รักษาโรคเหล่านี้อย่างได้ผลจริง ๆ หากผิดพลาดขึ้นมาก็อาจมีโทษถึงแก่ชีวิตได้

นอกจากสมุนไพรที่ใช้เดี่ยว ๆ 44 ชนิดแล้ว ทางโครงการฯ ยังส่งเสริมให้ใช้ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณอีก 8 ขนาน สำหรับอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นเดียวกัน

เราเชื่อว่า สมุนไพรที่มีประโยชน์จริง ๆ คงมีมากกว่าที่รวบรวมไว้ในเล่มนี้ ทางโครงการฯ จะได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และจะได้รวบรวมสมุนไพรชนิดใหม่ ๆ จัดพิมพ์เป็น "คู่มือสมุนไพร" เล่มที่ 2 ต่อไป

"คู่มือสมุนไพร" (เล่มที่ 1) ได้จัดแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ภาคด้วยกัน

ภาค 1 เป็นความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพร เช่น การจำแนกลักษณะของพืชสมุนไพร การปลูกและขยายพันธุ์ อาการโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพรรักษา เป็นต้น

ภาค 2 เป็นการแนะนำสมุนไพร 44 ตัว (เรียงตามอักษร) ว่ามีสรรพคุณ วิธีการใช้ ข้อควรระวัง วิธีการปลูก เป็นต้น โดยจัดเรียงชื่อสมุนไพรตามอักษร ก - ฮ

ภาค 3 เป็นตารางสรุปวิธีใช้สมุนไพรอย่างง่าย ๆ โดยจัดแบ่งตามกลุ่มอาการ

ภาค 4 เป็นตำรับยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ รวม 8 ขนาน

หวังว่าบุคลากรสาธารณสุข และประชาชนทั่วไปจะได้รับประโยชน์จากคู่มือเล่มนี้ และคงจะช่วยกันส่งเสริมให้มีการใช้สมุนไพรรักษาตัวเอง หรือรักษากันเอง อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

ทางโครงการฯ ยินดีรับฟังความคิดเห็น และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการใช้สมุนไพร หากมีข้อเสนอประการใดได้โปรดส่งถึงโครงการฯ เราได้

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณ ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์, ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประกอบ ตู้จินดา, รองศาสตราจารย์นายแพทย์วีระสิงห์ เมืองมั่น, คณะอนุกรรมการพิจารณาคัดเลือกสมุนไพรและยาตำรับ, ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, กรมป่าไม้, โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง, องค์การยูนิเซฟ, ตลอดจนบุคคลและหน่วยงานอื่น ๆ ที่มีส่วนผลักดันให้คู่มือเล่มนี้เป็นจริงขึ้นมา

โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน
(โดยความช่วยเหลือขององค์การยูนิเซฟ)
สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

หน้า

ภาค 3 ตารางสรุปวิธีใช้สมุนไพรรักษาโรคที่พบบ่อย (แบ่งตามอาการ)

ภาค ๑

ความรู้สมุนไพร



๑

การจำแนกลักษณะของพืชสมุนไพร

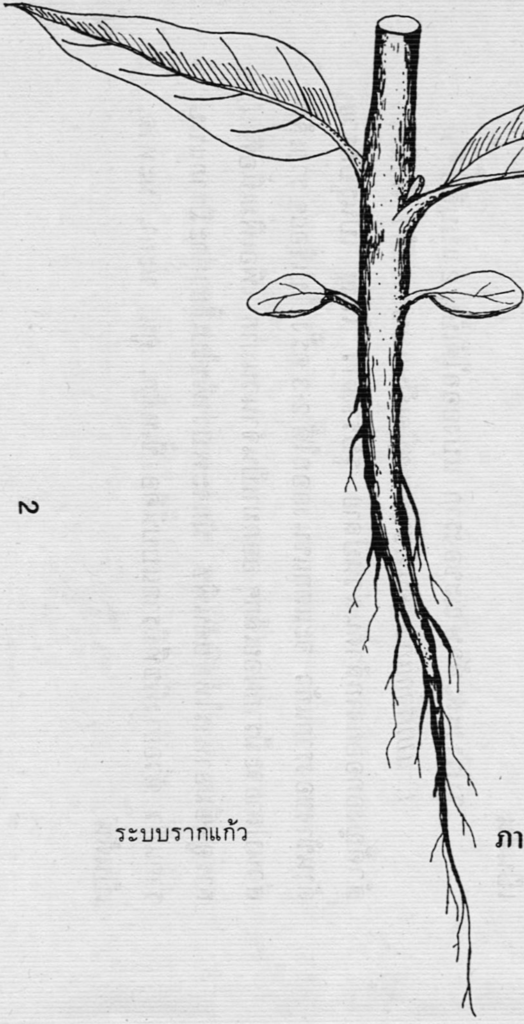
ส่วนประกอบของต้นไม้โดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ราก ลำต้น ใบ ดอก และ ผล ส่วนของต้นไม้เหล่านี้มี รูปร่าง ลักษณะ โครงสร้าง และบทบาทต่อต้นพืชที่แตกต่างกันไป ราก ลำต้น และ ใบ เป็นส่วนที่ปรุงอาหาร มีบทบาทร่วมกันในการดูดซึมอาหาร ผลิตอาหาร ลำเลียงอาหาร และสะสมอาหารให้ต้นพืช ทำให้ต้นพืชได้รับอาหารเพื่อเจริญเติบโตต่อไป ส่วนของดอก ผล รวมทั้งเมล็ด เป็นส่วนที่มีบทบาทสืบพันธุ์ ทำให้ต้นพืชชนิดนั้นแพร่พันธุ์กระจายจำนวนไปได้ต่อไป

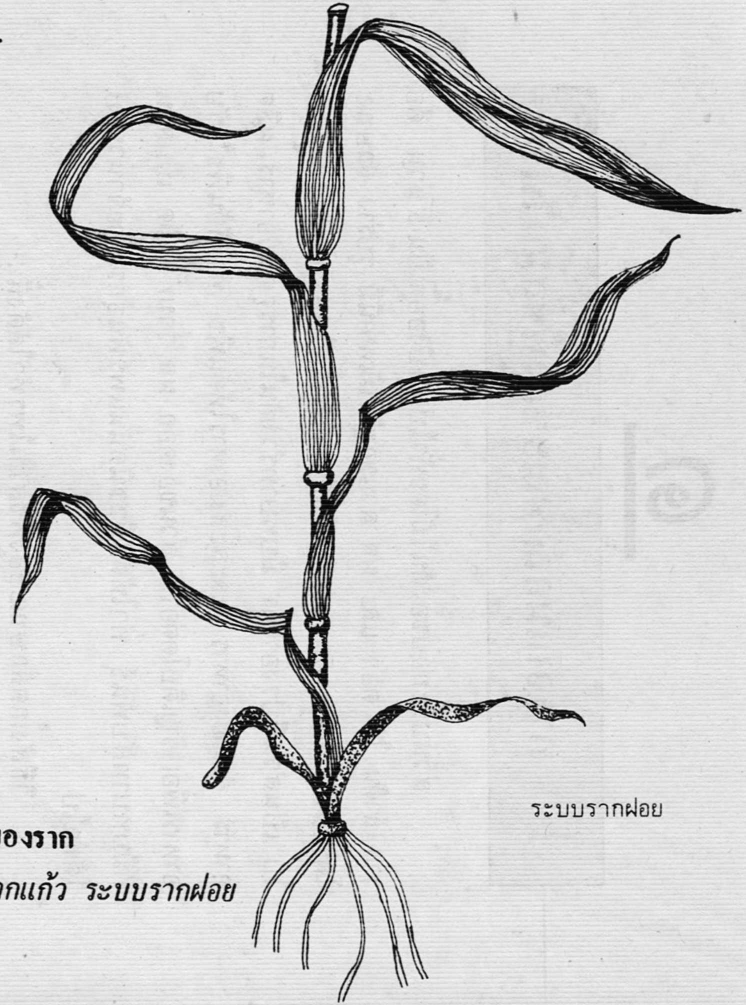
วิธีสังเกตลักษณะของพืชสมุนไพรทำได้ดังนี้ :-

1. **ราก** รากคือส่วนที่งอกต่อจากต้นยื่นลงไปในดิน ไม่แบ่งข้อและไม่แบ่งปล้อง ไม่มีใบ ตา และดอก หน้าที่ของรากคือ สะสมและดูดซึมอาหารมาบำรุงเลี้ยงต้นพืช นอกจากนี้ยังยึดและค้ำจุนต้นพืชอีกด้วย รากของต้นพืชหลายชนิดก็ใช้เป็นยาสมุนไพรได้ เช่น กระชาย เป็นต้น

รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกได้เป็น 2 แบบคือ

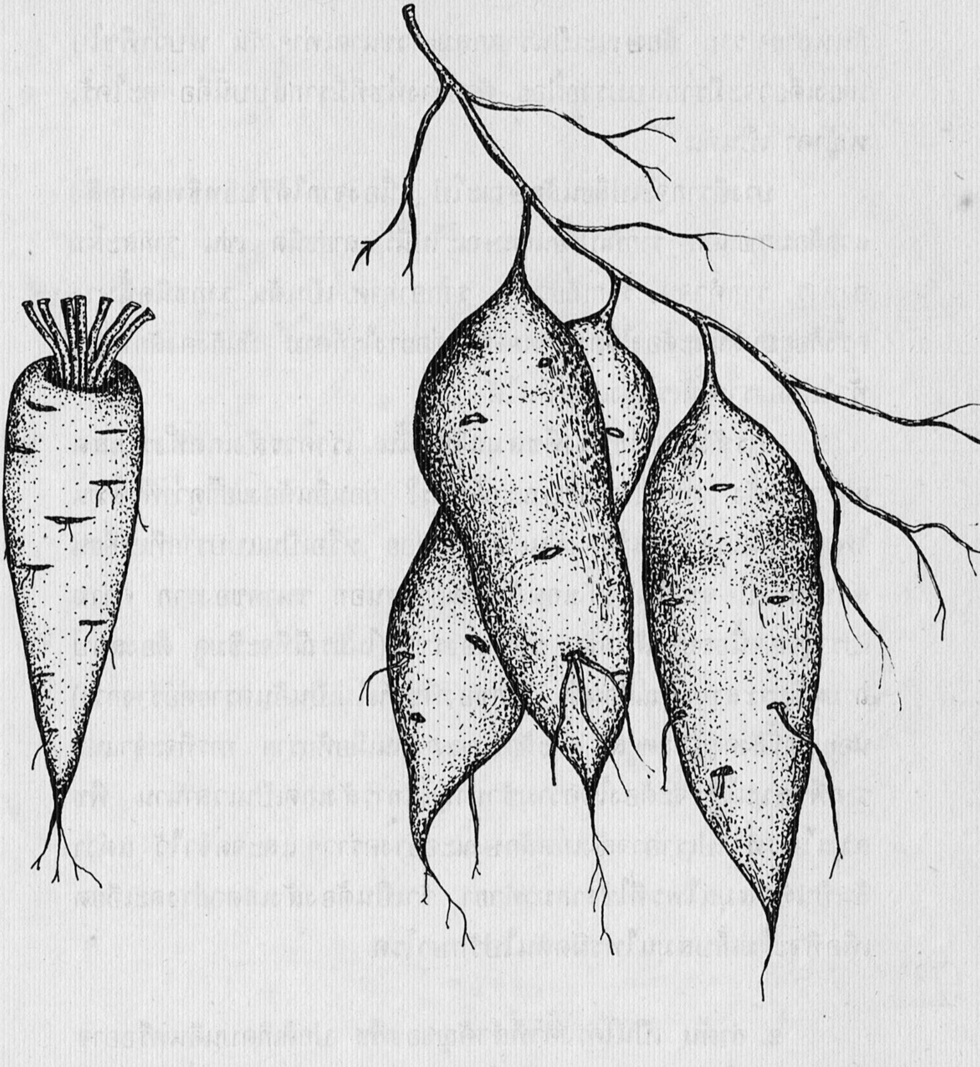
1. แบบรากแก้ว ต้นพืชหลายชนิดเป็นแบบรากแก้ว คือมีรากสำคัญงอกออกจากลำต้นส่วนปลาย รูปร่างยาว ใหญ่ เป็นรูปกรวย ด้านข้างของรากแก้ว จะแตกแขนงออกได้ 2-3 ครั้ง ไปเรื่อยๆ รากเล็กส่วนปลายจะมีรากฝอยเล็กๆ ออกมาเป็นจำนวนมาก เพื่อเพิ่มเนื้อที่ในการดูดซึมอาหารให้กับต้นพืช มักจะพบว่าพืชใบเลี้ยงคู่จะมีรากแบบรากแก้ว ตัวอย่างพืชที่มีรากแบบนี้คือ ขี้เหล็ก, คูน, มะกา, มะหาด, เป็นต้น





ภาพที่ 1 ระบบของราก

ระบบรากแก้ว ระบบรากฝอย



ภาพที่ 2 รากที่เปลี่ยนลักษณะไป

รากสะสมอาหาร

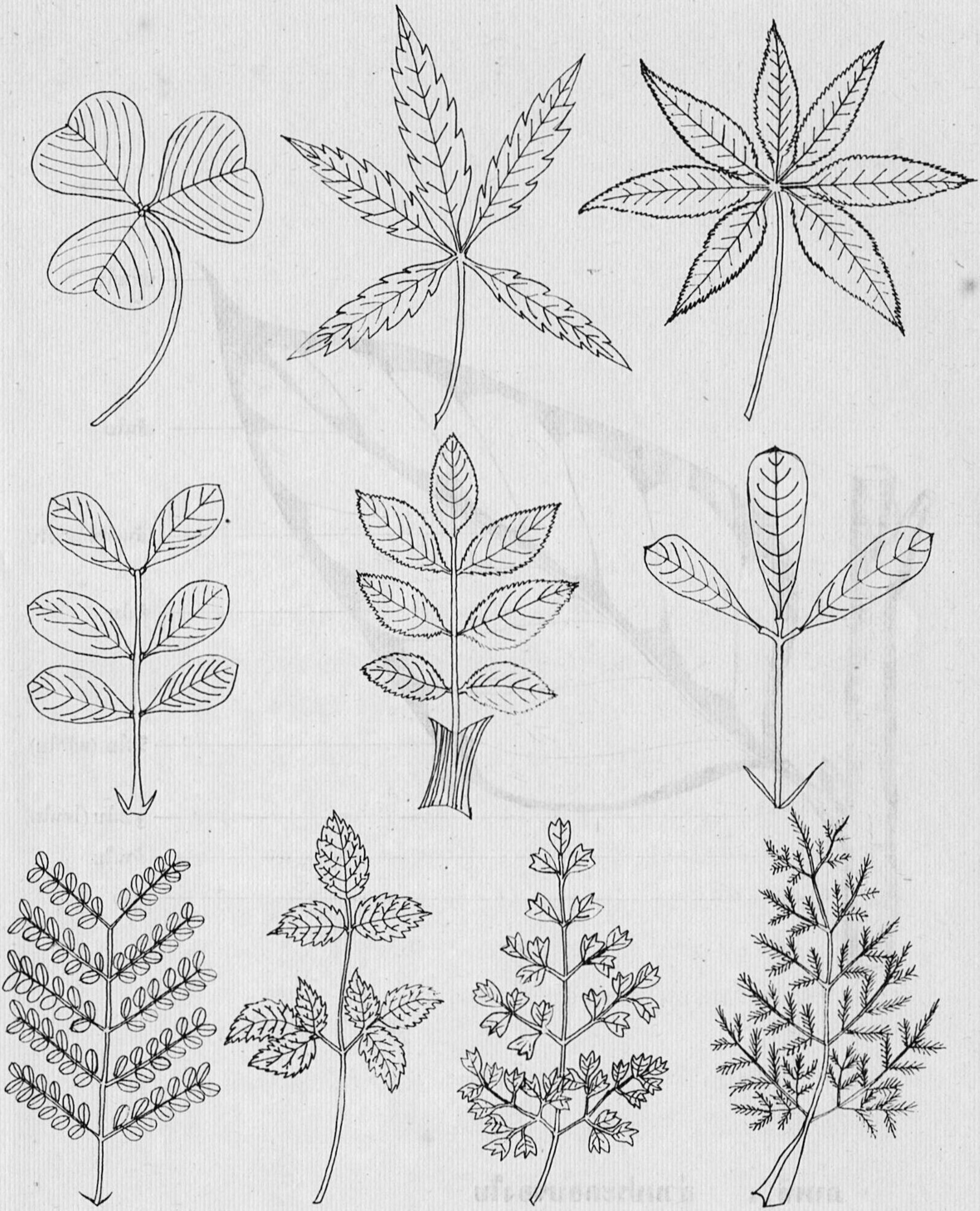
2. *แบบรากฝอย* เป็นรากที่งอกออกจากลำต้นส่วนปลายพร้อมกันหลายๆ ราก ลักษณะเป็นรากกลมยาวขนาดเท่าๆ กัน พบว่าพืชใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากแบบรากฝอย ตัวอย่างพืชที่มีรากแบบนี้คือ ตะไคร้, หญ้าคา เป็นต้น

บางทีรากจะเปลี่ยนลักษณะไป เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก รากที่เปลี่ยนลักษณะไปนี้มีหลายชนิด เช่น รากสะสมอาหาร, รากค้ำจุน, รากเกี่ยวพัน, รากอากาศ เป็นต้น รากชนิดนี้บางครั้งก็อยู่บนดินจะต้องใช้การสังเกต แต่อย่างไรก็ตาม มันยังคงลักษณะทั่วไปของรากให้เราสังเกตเห็นได้

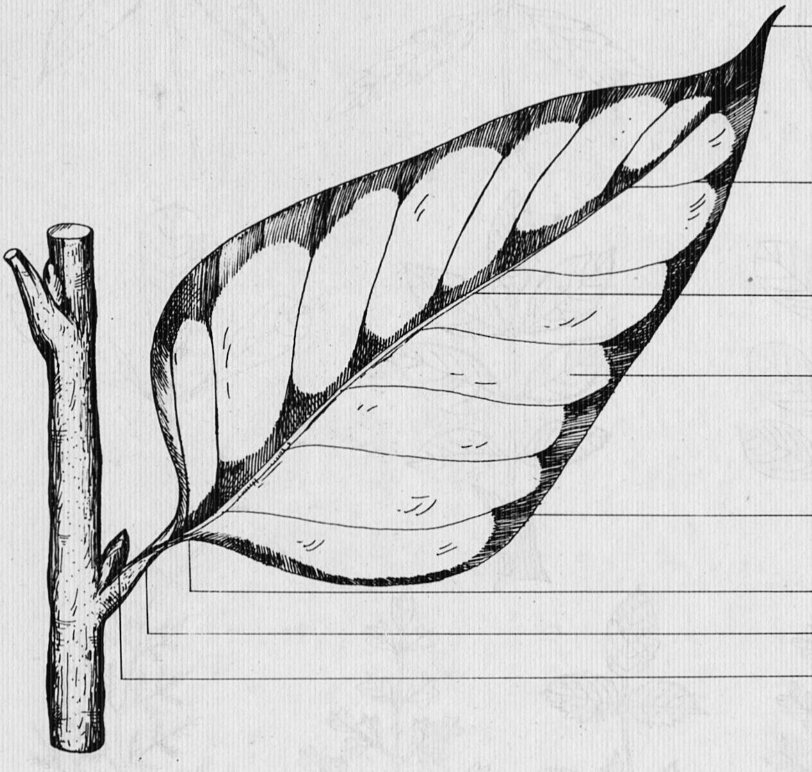
การสังเกตรากของพืชสมุนไพรนั้น เราควรสังเกตทั้งรากสดและรากแห้ง ว่ามีรูปร่างลักษณะอย่างไร? ก่อนอื่นต้องแยกดูว่าพืชสมุนไพรนั้นเป็นแบบรากแก้ว เป็นแบบรากฝอย หรือเป็นแบบรากที่เปลี่ยนลักษณะไป จากนั้นจึงสังเกตลักษณะภายนอก ขนาดของราก ความเปราะของเนื้อราก สี กลิ่น รส ของราก (ในกรณีที่จะชิมดู ต้องสอบถามผู้มีประสบการณ์ก่อนว่า รากของพืชนั้นไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย) นอกจากนี้ยังคงสังเกตดูสี และลักษณะภายในเมื่อหักราก การที่จะจำแนกรากพืชสมุนไพรจะต้องใช้ความชำนาญในการสังเกตเป็นเวลานาน พืชสมุนไพรทั่วไปเราอาจสังเกตลักษณะอย่างคร่าวๆ และจดจำไว้ แต่ว่าถ้าเป็นพืชสมุนไพรที่ใช้รากมาทำยา จำเป็นต้องสังเกตอย่างละเอียดเพื่อที่จะไม่เก็บสมุนไพรผิดต้นไปรักษาโรค

2. ลำต้น เป็นโครงค้ำที่สำคัญของพืช ปกติเกิดบนดินหรืออาจมีบางส่วนอยู่ใต้ดิน มีข้อ ปล้อง ใบ หน่อ และดอก หน้าที่ของลำต้นมีลำเลียงอาหาร ค้ำจุนและสะสมอาหารให้ต้นพืช ลำต้นของต้นไม้หลายชนิดเป็นยาสมุนไพร เช่น ขี้เหล็ก, แคบ้าน, บอระเพ็ด, ตะไคร้, มะขาม เป็นต้น

รูปร่างและลักษณะของลำต้น แบ่งได้เป็น 3 ส่วน คือ ตา ข้อ

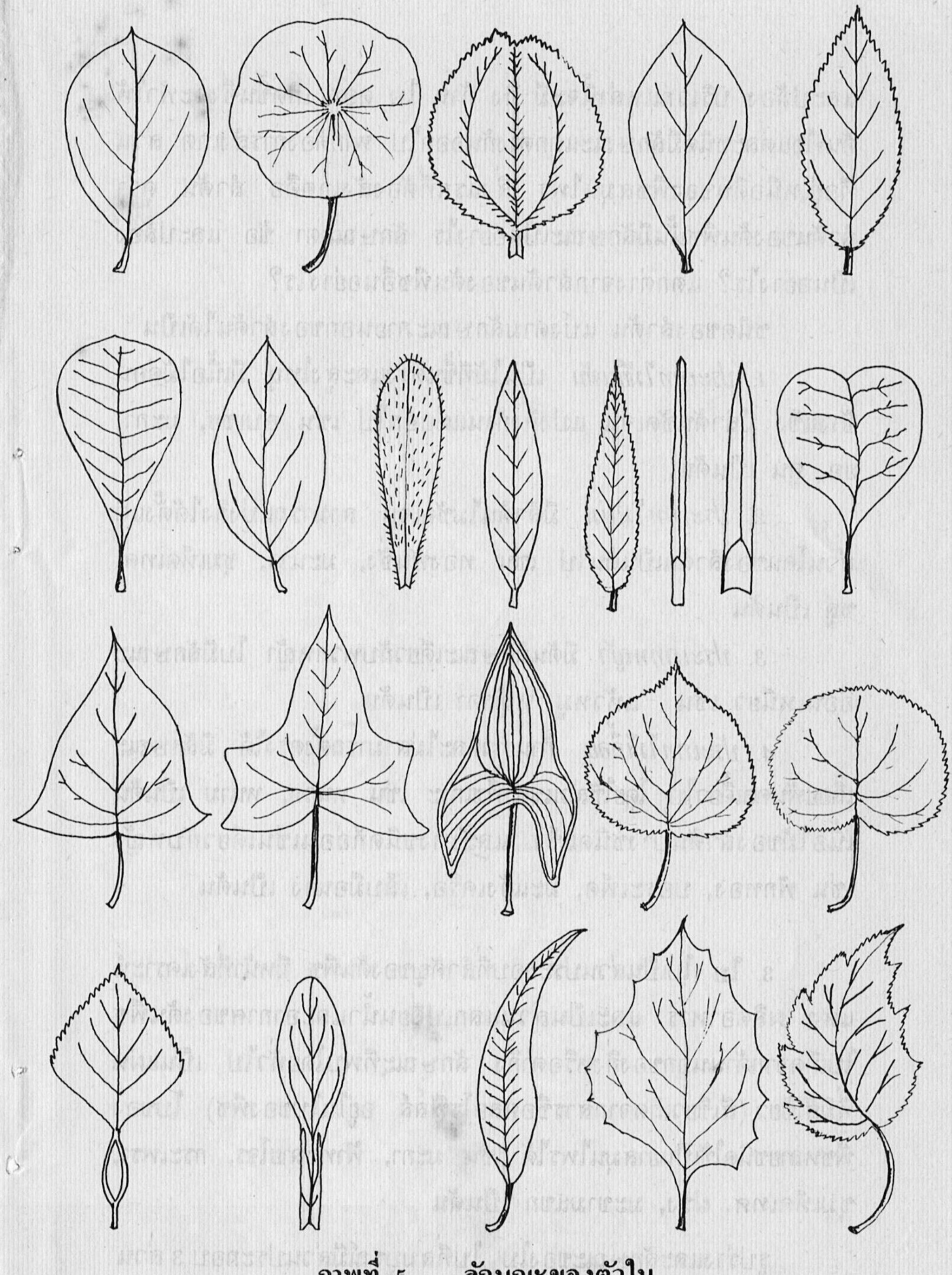


ภาพที่ 3 ชนิดของใบประกอบ



ภาพที่ 4 ส่วนประกอบของใบ

หูใบ, ก้านใบ, ฐานใบ (โคนใบ) ริมใบ (หยักใบ), ตัวใบ, เส้นแกนกลางใบ, เส้นใบ, ปลายใบ



ภาพที่ 5 ลักษณะของตัวใบ

และปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมี กิ่ง ก้าน ใบ ดอก เกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ต้นพืชแต่ละชนิดมีลักษณะแตกต่างกันออกไป หากต้องการสังเกต ส่วนที่อยู่เหนือดินของพืชสมุนไพร สิ่งแรกที่ต้องสังเกตคือ ลำต้น ดูว่าลำต้นของต้นพืชนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ลักษณะตา ข้อ และปล้องเป็นอย่างไร? แตกต่างจากลำต้นของต้นพืชอื่นอย่างไร?

ชนิดของลำต้น แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นได้เป็น

1. ประเภทไม้ยืนต้น เป็นไม้ที่ขึ้นตรงและสูงใหญ่ มีเนื้อไม้ค่อนข้างแข็ง มีลำต้นชัดเจน แบ่งกิ่งก้านแผ่ออกไป เช่น อบเชย, มะกา, ยอ, คูน เป็นต้น

2. ประเภทไม้พุ่ม มีลำต้นไม่ชัดเจน สามารถแบ่งกิ่งได้ตั้งแต่ส่วนโคนของลำต้นเป็นต้นไป เช่น ทองพันชั่ง, มะนาว, ชุมเห็ดเทศ, ขลู่ เป็นต้น

3. ประเภทหญ้า มีต้นลักษณะเดียวกับพวกหญ้า ใบมีลักษณะอ่อนเหนียว เช่น แห้วหมู, หญ้าคา เป็นต้น

4. ประเภทไม้เลื้อย ก้านยาวและไม่สามารถตั้งตรงได้ มีลักษณะเลื้อยพันคดเคี้ยวไป โดยใช้ส่วนของพืชเกาะ เช่น หนวด, หนาม เป็นต้น เนื้อไม้ของลำต้นบางชนิดแข็ง และบางชนิดก็อ่อนเช่นเดียวกับหญ้า เช่น ฟักทอง, บอระเพ็ด, มะแว้งเครือ, เล็บมือนาง เป็นต้น

3. ใบ ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืช มีหน้าที่สังเคราะห์แสง ผลิตอาหาร และเป็นส่วนแลกเปลี่ยนน้ำและอากาศของต้นพืช ใบเกิดจากด้านนอกของกิ่งหรือตากิ่ง ลักษณะที่พบโดยทั่วไป เป็นแผ่นที่มีสีเขียว (สีเขียวเกิดจากสารชื่อคลอโรฟีลล์ อยู่ในใบของพืช) ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้ เช่น มะกา, ฟ้าทะลายโจร, กระเพรา, ชุมเห็ดเทศ, ฝรั่ง, มะขามแขก เป็นต้น

รูปร่างและลักษณะของใบ ใบที่สมบูรณ์มีส่วนประกอบ 3 ส่วน คือ ตัวใบ ก้านใบและหูใบ ใบที่มีส่วนประกอบครบทั้ง 3 ส่วน เรียกว่า

ใบสมบูรณ์ และใบที่มีส่วนประกอบไม่ครบ อาจมีเพียงหนึ่งหรือสอง ส่วน เรียกว่า ใบไม่สมบูรณ์

ตัวใบมีลักษณะเป็นแผ่น ตัวใบยึดอยู่กับก้านใบ ด้านล่างของก้านใบติดกับตากิ่ง หูใบติดอยู่กับด้านข้างทั้งสองข้างก้านใบส่วนปลาย หูใบนี้มีบทบาทป้องกันรักษาใบขณะยังอ่อนอยู่ หูใบมักมีขนาดเล็ก และเป็นสีเขียว หากพิจารณาถึงลักษณะของตัวใบจะประกอบด้วย รูปร่างของใบ ปลายใบ ฐานใบ หรือโคนใบ ริมใบหรืออาจเรียกว่า หยักใบ และอาจสังเกตภายในของตัวใบได้อีกถึงเส้นใบ และเนื้อของใบ ในที่นี้จะไม่จำแนกว่า ปลายใบและโคนใบมีกี่แบบ เพราะจะยุ่งยากและซับซ้อนเกินไป จึงขอเสนอแนะเพียงว่า หากต้องการสังเกตลักษณะของใบ ให้พิจารณาตั้งแต่ รูปร่างของใบ ปลายใบ โคนใบ ริมใบ เส้นใบ และเนื้อของใบ อย่างละเอียดและอาจเปรียบเทียบกับลักษณะของตัวใบที่คล้ายคลึงกันจะทำให้จำแนกใบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ชนิดของใบ แบ่งได้เป็น 2 แบบใหญ่ คือ

1. *แบบใบเดี่ยว* คือ ก้านใบอันหนึ่ง มีเพียงใบเดียว เช่น กระวาน, กานพลู, ขลู่, ยอ เป็นต้น

2. *แบบใบประกอบ* คือ ใบตั้งแต่ 2 ใบขึ้นไปที่เกิดขึ้นบนก้านใบอันเดียวมี มะขามแขก, แคบ้าน, ขี้เหล็ก เป็นต้น

สิ่งที่น่าสังเกตอีกอย่างของใบ คือ ลักษณะการเรียงตัวของใบที่มีหลายแบบ เช่น เกิดสับหว่างกัน, เกิดเป็นคู่, เกิดเป็นกลุ่ม, เกิดเป็นวงกลม เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีเส้นใบ โดยทั่วไปเส้นใบมี 2 แบบ คือ แบบขนานและแบบร่างแห รวมทั้งยังมีความแตกต่างของเนื้อใบ เนื้อใบมีหลายอย่าง เช่น แบบหนัง, แบบหญ้า, แบบกระดาษ, แบบอมน้ำ หากสังเกตตัวใบควรสังเกตความหนาบางและความอมน้ำของใบด้วยจะช่วยให้เรารู้จักต้นไม้นั้นดียิ่งขึ้น

4. ดอก ดอกเป็นส่วนที่สำคัญในการแพร่พันธุ์ของพืช เป็นลักษณะเด่นพิเศษของต้นไม้แต่ละชนิด ส่วนประกอบของดอกมีความแตกต่างกันตามชนิดของพันธุ์ไม้ และลักษณะที่ต่างกันนี้ใช้เป็นข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของต้นไม้ ดอกของต้นไม้หลายชนิด เป็นยาได้ เช่น กานพลู, ชุมเห็ดเทศ, พิกุล, ลำโพง, ดอกคำฝอย เป็นต้น

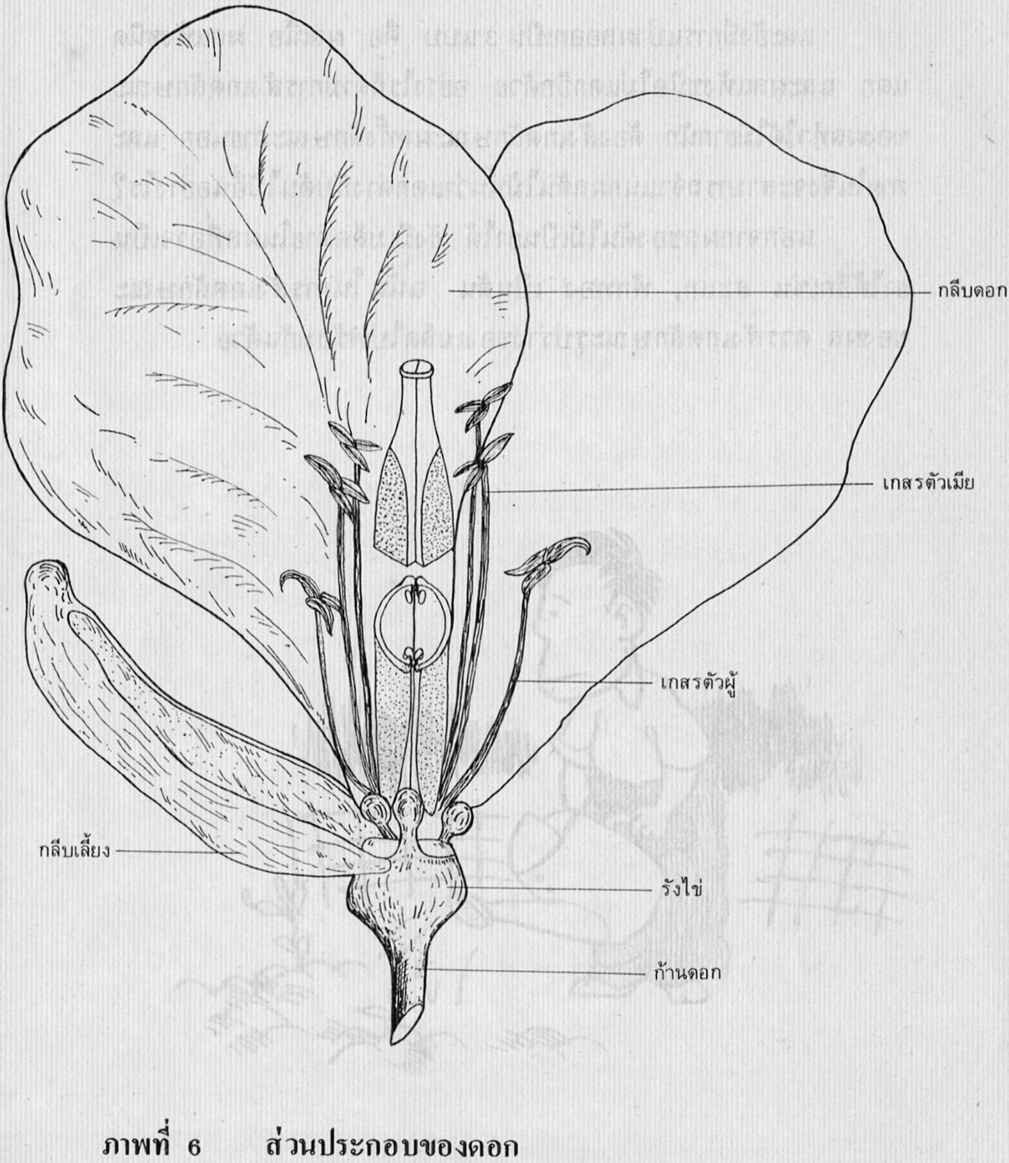
รูปร่างและลักษณะของดอก ดอกมีส่วนประกอบสำคัญ 5 ส่วน คือ ก้านดอก กลีบรอง กลีบดอก เกสรตัวผู้และเกสรตัวเมีย ดอกที่มีส่วนประกอบครบ 5 ส่วนเรียกว่า ดอกสมบูรณ์ การสังเกตลักษณะของดอกควรสังเกตทีละส่วนอย่างละเอียด เช่น กลีบดอก สังเกตจำนวนของกลีบดอก การเรียงตัวของกลีบดอก รูปร่างของกลีบดอก สี กลิ่น เป็นต้น

ลักษณะที่ดอกออกจากตาดอกนั้นมีทั้งแบบดอกเดี่ยว คือก้านดอกอันหนึ่งมีดอกเพียงดอกเดียว และแบบดอกช่อ คือ ก้านดอกอันหนึ่งมีมากกว่า 2 ดอกขึ้นไป การเรียงตัวของช่อดอกนี้มีมากมายหลายอย่างขึ้นอยู่กับชนิดของพืช จึงควรสังเกตลักษณะพิเศษของดอกแต่ละชนิดให้ดี

5. ผล ผลคือส่วนของพืชที่เกิดจากการผสมระหว่างเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมีย ในดอกเดียวกัน หรือคนละดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างแตกต่างกันออกไปตามชนิดของพืช มีผลของต้นไม้บางอย่างเป็นยาได้ เช่น มะเกลือ, ดีปลี, มะแว้งต้น, กระวาน เป็นต้น

รูปร่างและลักษณะของผล มีมากมายหลายอย่างตามชนิดของต้นไม้ที่แตกต่างกัน แบ่งตามลักษณะการเกิดของผล แบ่งได้เป็น

1. *ผลเดี่ยว* คือ ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียว
2. *ผลกลุ่ม* คือ ผลที่เกิดจากผลายช่อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า เป็นต้น



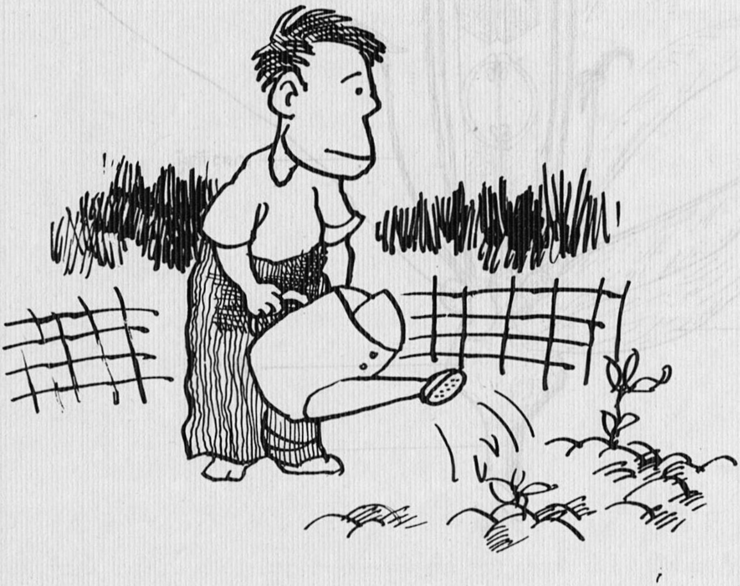
ภาพที่ 6 ส่วนประกอบของดอก

ก้านดอก รังไข่ เกสรตัวเมีย เกสรตัวผู้ กลีบดอก กลีบเลี้ยง

3. ผลรวม คือ ผลที่เกิดจากดอกหลายดอก เช่น สับปะรด เป็นต้น

และยังมีการแบ่งผลออกเป็น 3 แบบ คือ ผลเนื้อ ผลแห้งชนิดแตก และผลแห้งชนิดไม่แตกอีกด้วย อย่างไรก็ตามการสังเกตลักษณะของผลทำได้ไม่ยากนัก ต้องสังเกตลักษณะผลทั้งลักษณะภายนอก และภายในจึงจะสามารถจำแนกผลต้นไม้นั้นว่าแตกต่างกับต้นไม้อื่นอย่างไร?

นอกจากผลของต้นไม้เป็นยาได้ ยังมีเมล็ดภายในผลที่อาจเป็นยาได้อีกเช่น สะแก, ฟักทอง เป็นต้น ฉนั้นในการสังเกตลักษณะของผล ควรสังเกตลักษณะรูปร่างของเมล็ดไปพร้อมกันด้วย



๒

การปลูกและขยายพันธุ์พืชสมุนไพร

พืชสมุนไพร แปลตามศัพท์หมายถึง พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา ซึ่งพืชที่มีอยู่ในโลกเราส่วนใหญ่ควรจะใช้ทำเป็นเครื่องยาได้ แต่พืชชนิดใดบ้างที่จะใช้ทำเป็นเครื่องยาได้ในลักษณะใดก็ต้องมีการศึกษาค้นคว้าทดลองกันอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งสมัยก่อนที่วิวัฒนาการด้านต่างๆ ไม่เจริญก้าวหน้า ก็ใช้วิธีการสังเกต ทดลอง และจดบันทึกไว้ โดยไม่ทราบถึงสารที่แฝงอยู่ในสมุนไพรดังกล่าว และบ่อยครั้งที่การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรไม่ได้ผลที่เหมือนกันในแต่ละท้องที่ และแต่ละบุคคล ทั้งนี้เพราะปริมาณสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรดังกล่าว อาจจะมีอยู่ไม่เท่ากันในแต่ละท้องที่ แต่ละอายุของพืช หรือแต่ละฤดูกาล นอกจากนั้นปริมาณสารที่เหมาะในการรักษาโรคเดียวกันในแต่ละบุคคลก็อาจไม่เท่ากัน ดังนั้นเมื่อวิวัฒนาการด้านต่างๆ เจริญมากขึ้น การค้นหาเหตุและผลต่างๆ ก็เป็นไปอย่างมีหลักเกณฑ์มากขึ้น ทำให้สามารถรู้ได้ว่าพืชชนิดใดมีปริมาณสารใดอยู่ประมาณเท่าใด และควรจะใช้เท่าใดจึงจะให้ผลตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ แต่เนื่องจากพืชสมุนไพรที่ได้มีการบันทึกไว้และไม่ได้บันทึกไว้ มีมากมาย และบางชนิดก็ต้องใช้ประกอบกันหลายชนิดจึงจะได้ผลดี ทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องใช้ระยะเวลาศึกษาค้นคว้าทดลองพอสมควร ก่อนจะเผยแพร่ต่อไปยังประชาชน แต่การศึกษาค้นคว้าทดลองและการนำไปใช้ประโยชน์ ก็จะต้องมีการรวมพันธุ์พืชสมุนไพรให้พอเพียง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปลูกและขยายพันธุ์พืชสมุนไพรให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อสนองวัตถุประสงค์เบื้องต้นคือใช้ศึกษาค้นคว้าทดลอง และวัตถุประสงค์สุดท้าย คือใช้ประโยชน์ต่อไป

การปลูกและบำรุงรักษาพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพรเราทราบแล้วว่าคือ พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา หรืออาจพูดได้ว่าพืชสมุนไพรก็คือพืชนั่นเอง เพียงแต่เป็นพืชที่นำมาใช้ทำเป็นเครื่องยาได้ ดังนั้น หลักการทั่วไปของการปลูกและบำรุงรักษาพืชทั่วไปหรือพืชสมุนไพรจึงไม่ต่างกัน ซึ่งในที่นี้จะกล่าวไว้รวมๆ พอเป็นแนวทางเท่านั้น ส่วนความเหมาะสมสำหรับพืชสมุนไพรแต่ละชนิดเป็นส่วนที่จะต้องศึกษาค้นคว้ากันเฉพาะเรื่องไป

การปลูก ในทางพืชก็คือ การเอาต้นไม้ เมล็ด หน่อ หัว เป็นต้น ใส่ลงในดินหรือสิ่งอื่น เพื่อให้งอกหรือเจริญเติบโตต่อไป สำหรับในที่นี้จะกล่าวตามลักษณะส่วนที่จะใช้ในการปลูก ดังนี้

1. *การปลูกด้วยเมล็ดโดยตรง* ดำเนินการโดยนำเมล็ด หว่านบางๆ และสม่ำเสมอทั่วแปลงปลูกที่เตรียมไว้แล้ว หลังจากนั้นใช้ดินร่วนหรือทรายหยาบโรยทับบางๆ รดน้ำให้ชื้นตลอดแปลงทุกวัน เมื่อเมล็ดงอกเป็นต้นอ่อนโตพอประมาณก็ถอนแยกต้นที่อ่อนแอออก เพื่อให้มีระยะห่างตามต้องการ นอกจากหว่านก็อาจจะโรยเป็นแถว และแยกปลูกเหมือนการหว่าน ซึ่งปกติใช้กับเมล็ดพวกผัก พืชล้มลุก และพืชอายุสั้น เป็นต้น ส่วนการหยอดเมล็ดในหลุมปกติจะใช้กับพืชที่มีเมล็ดใหญ่ เช่น ฟักทอง, กระเพรา, ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น โดยหยอดในแต่ละหลุมมากกว่าจำนวนต้นที่ต้องการ แล้วถอนออกในภายหลัง

2. *การปลูกด้วยต้นกล้า* ปลูกโดยการนำเมล็ดเพาะให้งอกเป็นต้นกล้า แล้วย้ายใส่ภาชนะ เช่น ถุงพลาสติก หรือกระถาง ดูแลรักษาให้มีขนาดโตพอสมควรก่อนนำไปปลูกในพื้นที่ที่ต้องการปลูกต่อไป ซึ่งปกติใช้กับไม้ยืนต้นทั่วไป เช่น คูน แคบ้าน, ชุมเห็ดเทศ, ทับทิม, สะแก, ขี้เหล็ก เป็นต้น หรือใช้กับพันธุ์ไม้ที่งอกยาก หรือมีราคาแพงจึงจำเป็นต้องเพาะเป็นต้นกล้าก่อน

3. *การปลูกพืชด้วยส่วนของกิ่งหรือลำต้น* เป็นการนำส่วนใดส่วนหนึ่งของกิ่ง หรือลำต้น ปลูกในพื้นที่ที่ต้องการปลูกโดยตรง ซึ่งอาจทำได้โดยการตัดปักชำ เช่น พวกขลู่, ทองพันชั่ง เป็นต้น หรือโดยการตอนมาปลูกในพื้นที่ก็ได้ เช่น กานพลู, คูน, ปลาไหลเผือก, ฝรั่ง เป็นต้น

4. *การปลูกโดยหัว* ซึ่งปกติจะมีหัวที่เกิดจากรากและลำต้น เรียกชื่อแตกต่างกันแต่ในที่นี้จะรวมเรียกเป็นหัวหมดโดยไม่แยกรายละเอียดไว้ สำหรับการปลูกไม้ประเภทหัว ควรปลูกในที่ระบายน้ำได้ดี มิฉะนั้นจะเน่าได้ การปลูกก็โดยการฝังหัวให้ลึกพอประมาณ (ปกติลึกไม่เกิน 3 เท่าของความกว้างหัว) กดดินให้แน่นพอสมควร คลุมแปลงปลูกด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง เช่น พวก หอม, กระเทียม เป็นต้น

5. *การปลูกด้วยไหล* ปกตินิยมเอาส่วนของไหลมาชำไว้ก่อนจะย้ายปลูกในพื้นอีกครั้งหนึ่ง เช่นพวก บัวบก, หญ้าคา, หญ้าแพรก เป็นต้น

6. *การปลูกด้วยหน่อ* โดยการแยกหน่อจากต้นเดิมให้มีรากติดมาด้วย และควรให้มีใบคลี่มาแล้วอย่างน้อย 1 ใบ และในการกลบดินที่โคนก็ให้เหนือจุดงอกของรากประมาณ 1-2 นิ้ว รดน้ำให้ชื้น เช่นพวก กระวาน, กล้วยน้ำว้า, เร่ว เป็นต้น

7. *การปลูกด้วยเหง้า* โดยการฝังในดินที่เตรียมไว้ หากมีกาบใบติดมาก็วางให้กาบตั้งขึ้น หากไม่มีก็วางด้านที่มีตาขึ้น เช่นพวก ขิง, ข่า, กระทือ

8. *การปลูกด้วยจุกหรือตะเกียง* โดยการนำจุกหรือตะเกียงมาชำในดินที่เตรียมไว้โดยให้ตะเกียงตั้งขึ้นตามปกติ กลบดินเฉพาะด้านล่าง เช่นพวก สับปะรด

9. *การปลูกด้วยใบ* คล้ายกับการปลูกด้วยส่วนของกิ่งหรือลำต้น คือการตัดใบไปปักให้เกิดเป็นต้นใหม่ขึ้นมา เช่น ว่านลิ้นมังกร เป็นต้น

10. *การปลูกด้วยราก* คล้ายกับข้อ 9 โดยตัดส่วนของรากไป

ปักชำไว้ให้เกิดเป็นต้นใหม่ขึ้นมา เช่นพวก ดีปลี, สาเก เป็นต้น

การบำรุงรักษา เป็นการทำให้พันธุ์ไม้ที่ปลูกไว้เจริญงอกงามต่อไป ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับเรื่องต่อไปนี้

1. การพรางแสง พันธุ์ไม้ที่ต้องการแสงน้อยหรือพันธุ์ไม้ที่ยังอ่อนแออยู่ ควรจะได้มีการพรางแสง หากต้องปลูกพืชดังกล่าวในที่โล่งเกินไป การพรางแสงปกติจะทำชั่วระยะเวลาหนึ่งจนพืชนั้นตั้งตัวได้ แต่ถ้าเป็นพืชที่ต้องการแสงน้อยก็ต้องมีการพรางแสงไว้ตลอดเวลา หรือปลูกใต้ต้นไม้ที่ให้ร่มเงาได้จะเหมาะสมกว่า

2. การให้น้ำ ปกติการปลูกควรปลูกช่วงต้นฤดูฝน เพราะจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการให้น้ำ สำหรับการให้น้ำจะต้องพิจารณาลักษณะของพืชแต่ละชนิดประกอบด้วยว่าต้องการน้ำมากหรือน้อย จึงจำเป็นต้องศึกษาลักษณะของพันธุ์ไม้ที่ปลูกบ้างตามสมควร แต่โดยหลักการแล้วเมื่อปลูกต้นไม้ใหม่ๆ ก็ควรจะให้น้ำให้มีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ ปกติให้น้ำอย่างน้อยวันละครั้ง แต่หากพิจารณาเห็นว่าแฉะเกินไปก็เว้นช่วงได้ หรือหากแห้งเกินไปก็ต้องให้น้ำเพิ่มเติม คือต้องคอยสังเกตด้วย ทั้งนี้เพราะแต่ละท้องที่จะมีสภาพดินและอากาศแตกต่างกัน ส่วนการให้น้ำก็ต้องให้จนกว่าพืชจะตั้งตัวได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับพืชแต่ละชนิด แต่ก็พอสังเกตจากลักษณะของพืชนั้นได้ หากแสดงลักษณะเหี่ยวเฉาก็แสดงว่ายังตั้งตัวไม่ได้

3. การระบายน้ำ จะต้องหาวิธีการที่จะต้องระบายน้ำออกจากพื้นที่ให้ได้ ถ้าฝนตกน้ำท่วมโคนพืชที่ปลูกไว้ เพราะจะเป็นอันตรายต่อระบบของรากพืชได้ ทั้งนี้อาจทำโดยการยกร่องปลูกหรือพูนดินให้สูงขึ้นก่อนปลูก ก็จะช่วยแก้ปัญหาน้ำขังได้ ถ้ามีปัญหา

4. การพรวนดิน จะช่วยทำให้ดินร่วนซุยเก็บความชื้นดี การระบายน้ำและการถ่ายเทอากาศเป็นไปได้ดี อีกทั้งเป็นการกำจัดวัชพืชไปด้วย จึงควรมีการพรวนดินให้พืชที่ปลูกบ้างเป็นครั้งคราว แต่พยายาม

อย่าให้กระทบกระเทือนรากมากนัก และควรพรวนในขณะที่ดินแห้งพอสมควร

5. *การให้ปุ๋ย* ปกติจะให้ก่อนปลูกอยู่แล้วโดยใส่ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยวิทยาศาสตร์ (สูตรเสมอเช่น 15-15-15) รองก้นหลุม แต่เนื่องจากมีการสูญเสียไปและพืชนำไปใช้ด้วย จึงจำเป็นต้องใส่เพิ่มเติมโดยอาจจะใส่ก่อนฤดูฝน 1 ครั้ง และใส่หลังฤดูฝน 1 ครั้ง ซึ่งอาจใส่แบบเป็นแถวระหว่างพืชหรือหว่านทั่วแปลง หรือใส่รอบๆ โคนต้นบริเวณของทรงพุ่ม หรือใช้ปุ๋ยเกล็ดผสมน้ำฉีดให้ทางใบตามคำแนะนำของบริษัทผู้ขายแต่ละยี่ห้อก็ได้

การขยายพันธุ์พืชสมุนไพร

การขยายพันธุ์พืชคือ การเพิ่มจำนวนพืชให้มากขึ้น ซึ่งการขยายพันธุ์พืชทั่วไป หรือพันธุ์พืชสมุนไพรก็จะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. *การขยายพันธุ์พืชโดยอาศัยเพศ* คือการนำเมล็ดที่เกิดจากการผสมระหว่างเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมีย ไปเพาะเป็นต้นกล้าให้เจริญเติบโตเป็นต้นใหม่ต่อไป ซึ่งลักษณะต้นใหม่ที่เกิดขึ้นอาจจะมีลักษณะที่ดีกว่าเดิมหรือเลวกว่าเดิมก็ได้ ซึ่งวิธีการนี้จะเหมาะกับงานที่ต้องจัดเตรียมหรือขยายพันธุ์พืชจำนวนมากๆ และพืชนั้นมีเมล็ดพันธุ์ที่จะขยายต่อไปได้

2. *การขยายพันธุ์พืชโดยไม่อาศัยเพศ* คือการขยายพันธุ์พืชด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของพืช เช่น กิ่ง หน่อ หัว ใบ เหง้า ไหลฯ โดยนำไปชำ ตอน แบ่งแยก ติดตา เพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อให้เกิดเป็นต้นใหม่ขึ้นมา ซึ่งปกติเป็นวิธีการที่จะขยายพันธุ์พืชให้มีลักษณะคงสภาพของพันธุ์เดิมไว้ จึงมักใช้ขยายพันธุ์ เพื่อไปปลูกสำหรับเป็นแหล่งเก็บเมล็ดไม้ที่หวังจะได้พันธุ์ดีต่อไป หรือเพื่อศึกษาลักษณะของต้นเดิมบางประการหรือนำไปใช้ขยายพันธุ์ในกรณีที่พืชชนิดที่ต้องการขยายพันธุ์ ไม่มีเมล็ด

ที่จะนำไปขยายพันธุ์ต่อได้ แต่การขยายพันธุ์โดยวิธีนี้ บางครั้งค่อนข้างลำบาก และอาจจะต้องใช้เทคนิคหรือความรู้ระดับสูง เช่น การตัดชำพันธุ์ไม้บางชนิด โดยใช้ฮอร์โมนช่วยหรือการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ ซึ่งต้องใช้เทคนิคและความชำนาญสูง เป็นต้น



๓

วิธีการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพร

ยาสมุนไพรเป็นส่วนประกอบที่ได้มาจากพืช สัตว์หรือแร่ธาตุ ตัวยาที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง แต่ที่สำคัญก็คือ "ช่วงเวลาที่เก็บยาสมุนไพร" การเก็บในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสมจะมีผลต่อฤทธิ์การรักษาโรคของยาสมุนไพรได้ นอกจากคำนึงถึงช่วงเวลาในการเก็บยาเป็นสำคัญแล้ว ยังต้องคำนึงถึงชนิดของยาว่าเก็บยาถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชที่ใช้เป็นยา ใบ ดอก เปลือก หรือผล เป็นต้น พื้นดินที่ปลูก อากาศ การเลือกเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาอย่างถูกวิธีนั้น จะมีผลอย่างมากต่อคุณภาพของยาที่จะนำมารักษาโรค หากปัจจัยดังกล่าวเปลี่ยนไป ปริมาณตัวยาที่มีอยู่ในสมุนไพรก็จะเปลี่ยนตามไปด้วยทำให้ยานั้นไม่เกิดผลการรักษาโรคได้

หลักทั่วไปในการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพร แบ่งโดยส่วนที่ใช้เป็นยาดังนี้

1. **ประเภทรากหรือหัว** เก็บในช่วงที่พืชหยุดเจริญเติบโต ใบดอกร่วงหมดหรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงนี้ราก หัวมีการสะสมปริมาณของตัวยาไว้ค่อนข้างสูง วิธีการเก็บใช้วิธีขุดอย่างระมัดระวัง ตัวอย่างเช่น กระชาย, กระทือ, ข่า เป็นต้น

2. **ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น** ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด หรือในช่วงที่ดอกตูมเริ่มบาน หรืออาจเก็บในช่วงที่ดอกบานผลยังไม่สุกก็ได้ วิธีการเก็บใช้วิธีเด็ด ตัวอย่างเช่น กระเพรา, ขลู่, ฝรั่ง, ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น

3. **ประเภทเปลือกต้นและเปลือกราก** เปลือกต้นโดยมากเก็บระหว่างช่วงฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน ปริมาณยาในพืชสูงและลอกออกง่าย

สำหรับการลอกเปลือกต้นนั้น อย่าลอกเปลือกออกทั้งรอบต้น เพราะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืชอาจทำให้ตายได้ ทางที่ดีควรลอกจากส่วนกิ่งหรือแขนงย่อยไม่ควรลอกออกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้ หรือจะใช้วิธีลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้ ส่วนเปลือกราก เก็บในช่วงต้นฤดูฝนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากการลอกเปลือกต้นหรือเปลือกรากเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของพืชควรสนใจวิธีการเก็บที่เหมาะสม

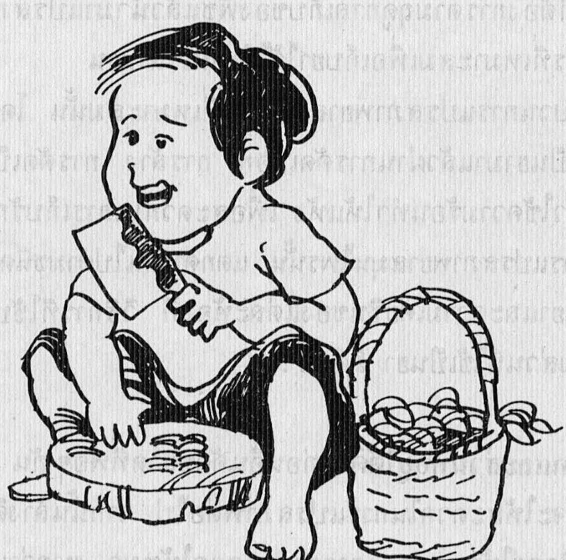
4. **ประเภทดอก** โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางอย่างเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น

5. **ประเภทผลและเมล็ด** พืชสมุนไพรบางอย่างอาจเก็บในช่วงผลยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่ง เก็บผลอ่อนใช้แก้ท้องร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บตอนผลแก่เต็มที่แล้ว ตัวอย่างเช่น มะแว้งต้น, มะแว้งเครือ, ดีปลี, เมล็ดฟักทอง, เมล็ดชุมเห็ดไทย, เมล็ดสะแก เป็นต้น

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ตามการถ่ายทอดประสบการณ์ของหมอไทยโบราณนั้น ยังมีการเก็บยาตามฤดูกาล วัน โมงยาม และทิศอีกด้วย เช่น ใบควรเก็บในตอนเช้าวันอังคาร ฤดูฝนทางทิศตะวันออก เป็นต้น อย่างไรก็ตามในที่นี้ขอแนะนำให้ใช้หลักการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพรดังข้างต้น นอกจากนี้ท่านผู้ศึกษาคู่มือการใช้สมุนไพรเล่มนี้ สามารถเรียนรู้ได้จากหมอไทยพื้นบ้านที่อยู่ในหมู่บ้าน ซึ่งมีประสบการณ์การเก็บยาและการใช้ยามาเป็นเวลาช้านาน

วิธีการเก็บสมุนไพรที่ถูกต้องเหมาะสมนั้น โดยทั่วไปไม่มีอะไรสลับซับซ้อนประเภท ใบ ดอก ผล ใช้วิธีเด็ดแบบธรรมดา ส่วนแบบราก หัว หรือเก็บทั้งต้น ใช้วิธีขุดอย่างระมัดระวัง เพื่อประกันให้ได้ส่วนที่เป็นยามากที่สุดสำหรับเปลือกต้นหรือเปลือกราก เนื่องจากเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของต้นพืช ดังนั้นจึงควรสนใจวิธีการเก็บดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

คุณภาพของยาสมุนไพรจะใช้รักษาโรคได้ดี หรือไม่นั้นที่สำคัญอยู่ที่ช่วงเวลาเก็บสมุนไพรและวิธีการเก็บ แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ยังต้องคำนึงถึงอีกอย่างเช่น พื้นที่ปลูก ลำโพง ควรปลูกในพื้นดินเป็นด่าง ปริมาณของตัวยาจะสูง สะระแหน่หากปลูกในที่ดินทราย ปริมาณน้ำมันหอมระเหยจะสูงและยังมีปัญหาทางด้านสภาพแวดล้อม ในการเจริญเติบโต ภูมิอากาศ เป็นต้น ต่างก็มีผลต่อคุณภาพสมุนไพรทั้งนั้น ดังนั้นเราควรพิจารณาหาข้อมูลอย่างละเอียดถี่ถ้วนก่อนที่จะเก็บยาสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรค



๔

การแปรสภาพและเก็บรักษายาสมุนไพร

ยาสมุนไพรโดยทั่วไป มีทั้งการใช้สดและการใช้แห้ง การใช้สดนั้นมีข้อดีตรงสะดวก ใช้ง่ายแต่ว่าฤทธิ์การรักษาของยาสมุนไพรไม่คงที่ บางครั้งฤทธิ์ดี บางครั้งฤทธิ์ไม่ดียาที่ใช้สดมีหลายอย่าง เช่น ว่านหางจรเข้ รากหญ้าคา เป็นต้น

แต่การใช้ยาสมุนไพรส่วนมากนิยมใช้แห้ง โดยเลือกเก็บยาสมุนไพรที่ต้องการตามฤดูกาลเก็บของพืชแล้วนำมาแปรสภาพโดยผ่านขบวนการที่เหมาะสมเพื่อเก็บยาไว้ได้เป็นเวลานาน

กระบวนการแปรสภาพยาสมุนไพรที่เหมาะสมนั้น โดยทั่วไป นำส่วนที่ใช้เป็นยามาแล้วผ่านการคัดเลือก การล้าง การตัดเป็นชิ้นที่เหมาะสมแล้วใช้ความร้อนทำให้แห้ง เพื่อสะดวกในการเก็บรักษา

วิธีการแปรสภาพยาสมุนไพรนั้น แตกต่างกันไปตามชนิดของพืช ส่วนที่ใช้เป็นยาและความเคยชินของแต่ละท้องที่ วิธีการที่ใช้บ่อยโดยแยกกล่าวตามส่วนที่ใช้เป็นยา มีดังนี้ :-

1. **รากและส่วนที่อยู่ใต้ดิน** ก่อนอื่นคัดขนาดที่พอๆ กัน เอาไว้ด้วยกัน เพื่อจะให้สะดวกในการแปรสภาพต่อไป จากนั้นล้างดินและสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ให้สะอาด เอารากฝอยออกให้หมด หากว่าเป็นพืชที่มีเนื้อแข็งแห้งได้ยากต้องหั่นเป็นชิ้นที่เหมาะสมก่อน หากเป็นพืชที่ไม่แข็งนำมาผ่านขบวนการให้ความร้อนตามแต่ชนิดของพืชนั้น พืชที่ใช้หัวและรากส่วนมากประกอบด้วย โปรตีน แป้ง เอนไซม์ หากผ่านการให้ความร้อนแบบต้มนึ่ง หรือนึ่งกำมะถันเหลือง แล้วจะทำให้สะดวกในตอนทำให้แห้ง

หลังจากผ่านความร้อนแล้ว นำมาตัดเป็นชิ้น แล้วอบให้แห้งในอุณหภูมิที่เหมาะสม

2. **เปลือก** หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี ตากให้แห้ง

3. **ใบและทั้งต้น** ใบพืชบางอย่างที่มีน้ำมันหอมระเหย ควรผึ่งอบไว้ในที่ร่มไม่ควรตากแดด และก่อนที่ยาจะแห้งสนิท ควรมัดเป็นกำป้องกันการหลุดร่วงง่าย เช่น โหระพาแดง สะระแหน่ เป็นต้น โดยทั่วไปเก็บใบหรือลำต้น มาล้างให้สะอาด แล้วนำมาตากแดดให้แห้งสนิท จากนั้นจึงเก็บให้มิดชิด ระวังอย่าให้ขึ้นราได้

4. **ดอก** หลังจากเก็บมาแล้ว ตากแห้งหรืออบให้แห้ง แต่ควรรักษารูปดอกไว้ให้สมบูรณ์ไม่ให้ตัวยาถูกทำลายสูญเสียไป เช่น ดอกกานพลู

5. **ผล** โดยทั่วไปเก็บแล้ว ก็ตากแดดให้แห้งได้เลย มีเพียงบางอย่างเท่านั้นที่ต้องหั่นเป็นชิ้นก่อนตาก หรืออบด้วยความร้อนก่อน

6. **เมล็ด** เก็บผลมาตากให้แห้ง แล้วจึงเอาเปลือกออก เอาเมล็ดออก เช่น ชุมเห็ดไทย บางอย่างเก็บแบบผลแห้งเลยก็มี

พืชที่ใช้เป็นยาสมุนไพรนั้น การแปรสภาพในชั้นต้น โดยมากใช้วิธีทำให้แห้ง วิธีทำให้แห้งมีวิธีตากแดดให้แห้ง วิธีอบให้แห้ง วิธีผึ่งให้แห้งในที่ร่ม เป็นต้น แต่จะต้องสนใจอุณหภูมิ ที่ทำให้แห้งโดยทั่วไป อุณหภูมิ 50°-60° กำลังเหมาะสมเพราะสามารถระงับบทบาทของเอนไซม์ที่อยู่ในต้นพืชได้ และทำให้สารสำคัญในพืชเช่น ไกลโคไซด์ และ อัลคาลอยด์ ในพืชไม่สลายตัวไป

การเก็บรักษาสมุนไพร

การเก็บรักษายาสมุนไพรไว้เป็นเวลานาน มักจะเกิดการขึ้นรา

มีหนอน เปลี่ยนลักษณะสี กลิ่น ทำให้ยาสมุนไพรนั้น เสื่อมคุณภาพลง ทำให้มีผลไม่ดีต่อฤทธิ์การรักษาหรือสูญเสียฤทธิ์การรักษาไปเลย ดังนั้น จึงควรจะมีการจัดการเก็บรักษาที่ดี เพื่อจะประกันคุณภาพและฤทธิ์การรักษาของยาสมุนไพรนั้นการเก็บรักษาควรสนใจสิ่งต่อไปนี้ :-

1. ยาที่จะเก็บรักษาไว้จะต้องทำให้แห้ง เพื่อป้องกันการขึ้นราและการเปลี่ยนลักษณะเกิดภาวะออกซิไดซ์ (oxidise) ยาที่ขึ้นราง่ายต้องหมั่นเอาออกตากแดดเป็นประจำ

2. สถานที่ ที่เก็บรักษาจะต้องแห้ง เย็น การถ่ายเทของอากาศดี

3. ควรเก็บแบ่งเป็นสัดส่วน ยาที่มีพิษ ยาที่มีกลิ่นหอม ควรเก็บแยกไว้ในที่มิดชิด ป้องกันการสับสนปะปนกัน

4. สนใจป้องกัน ไฟ หนอน หนู และแมลงต่างๆ

หมายเหตุ 1. น้ำมันหอมระเหย (volantile oil) ไกลโคไซด์ (glycoside) อัลคาลอยด์ (alkaloid) เป็นตัวยาที่มีอยู่ในสมุนไพร เป็นตัวที่ทำให้เกิดฤทธิ์การรักษา

2. ออกซิไดซ์ (oxidise) การที่ตัวยามีอยู่ในสมุนไพร รวมกับออกซิเจนในอากาศ ทำให้ยาสมุนไพรนั้นมีฤทธิ์การรักษาเลวลง หรือหมดฤทธิ์การรักษาไป

ตารางแสดงขอบเขตของอุณหภูมิที่ใช้อบสมุนไพรให้แห้ง	
ชนิดของสมุนไพร	อุณหภูมิที่ทำให้แห้ง
ดอก, ใบ, ทั้งต้น	20° - 30°
ราก, กิ่งราก, ผิว	30° - 65°
ผล	70° - 90°
สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย	25° - 30°
สมุนไพรที่มีไกลโคไซด์และอัลคาลอยด์	50° - 60°

๕

ข้อควรรู้ทั่วไปในการใช้สมุนไพร

สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้เหล่านี้ควรใช้เมื่อมีอาการไม่สบาย และเมื่อเห็นผลชัดเจนควรหยุดใช้ไม่ควรใช้เรื่อยๆ ไปตลอดเวลา ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นหลังจากใช้ยาแล้ว ประมาณ 3-5 วันควรไปหาแพทย์

1. อาการโรคที่แสดงว่าต้องนำคนไข้ไปหาแพทย์ ไม่ควรรักษากันเอง

1. ไข้สูง (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ซึม บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่ หรือไข้ป่าชนิดขึ้นสมอง)

2. ไข้สูงและดีซ่าน (ตัวเหลือง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บในแถวชายโครง (อาจเป็นโรคตับอักเสบ ถุงน้ำดีอักเสบ ฯลฯ)

3. ปวดแถวสะดือ เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง อาจท้องผูกและมีไข้เล็กน้อยหรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างแรงหรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)

4. เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรฉีกขาด ปวดท้องรุนแรงมาก อาจมีตัวร้อนและคลื่นไส้อาเจียนด้วย บางทีมีประวัติปวดท้องบ่อยๆ มาก่อน (อาจมีการทะลุของกระเพาะอาหารหรือลำไส้)

5. อาเจียนเป็นโลหิตหรือไอเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของกระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไข้นอนพักนิ่งๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้ควรเชิญมาตรวจที่บ้าน ถ้าจำเป็นต้องพาไปหาแพทย์ ควรรอให้เลือดหยุดเสียก่อน และควรพาไปโดยมีการกระเทือนกระแทกน้อยที่สุด

6. ท้องเดินอย่างแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีมีลักษณะคล้ายน้ำซาวข้าว บางทีถ่ายพุ่ง ถ่ายติดต่อกันอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลีย

มาก ตาลึก หนังแห้ง(อาจเป็นอหิวาตกโรค) ต้องพาไปหาแพทย์โดยด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว

7. ถ่ายอุจจาระเป็นมูกและเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจาระเลย ถ่ายบ่อยมาก อาจจะตั้งสิบครั้งในหนึ่งชั่วโมง คนไข้เพลียมาก (อาจเป็นโรคบิดอย่างรุนแรง)

8. สำหรับเด็ก โดยเฉพาะอายุภายในสิบสองปี ไข้สูง ไอมาก หายใจมีเสียงผิดปกติคล้ายๆ กับมีอะไรติดอยู่ในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็นโรคคอตีบ) ต้องรีบพาไปหาแพทย์โดยด่วนที่สุด

9. อาการตกเลือดเป็นเลือดสดๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอด ต้องพาไปหาแพทย์โดยเร็วที่สุด

10. การใช้สมุนไพร แก้อาการขัดเบานั้น ควรใช้ในกรณีที่ปัสสาวะน้อย หรือไม่สะดวกโดยไม่มีอาการบวม และเมื่อปัสสาวะคล่องดีแล้วให้หยุดใช้

11. โรคร้ายแรงหรือโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น งูพิษกัด สุนัขบ้ากัด บาดทะยัก กระดูกหัก มะเร็ง วัณโรค กามโรค ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเรื้อน เป็นต้น ควรไปให้แพทย์รักษา เพราะยาสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคเหล่านี้ ยังไม่ทราบผลแน่ชัด การรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันได้ผลแน่นอนและปลอดภัยกว่า

2. อันตรายที่เกิดจากการรักษาตัวเองผิดๆ มีดังต่อไปนี้

1. เมื่อใช้ยาตรงกับโรคแล้ว แต่ใช้ขนาดยามากเกินควร เช่น ควรจะใช้เพียง 1 กำมือ ใช้เข้าไปถึง 3 กำมือ หรือควรจะกินวันละ 2 มื้อ กินเสียวันละ 3 มื้อ

2. เมื่อใช้ยาตรงกับโรค แต่ใช้นานเกินระยะกำหนด ถึงคราวจะหยุดยาแล้วไม่หยุดร่างกายได้รับยามากเกินไป กรณีนี้เป็นเหตุให้ตายบ่อยๆ

3. เมื่อใช้ยาไม่ตรงกับโรค เช่น เอายาแก้ไข้หวัดไปรักษาไข้ป่า (มาลาเรีย) เอายาแก้ท้องเฟ้อไปรักษาโรคท้องเดิน

4. เมื่อใช้ยาไม่ตรงกับคน โดยใช้ยาสำหรับผู้ใหญ่ เอาไปใช้กับเด็ก หรือเอายาสำหรับผู้ชายไปใช้กับผู้หญิง (ยาบางอย่าง เช่น ฮอร์โมน)

3. อาการที่เกิดจากพิษของยา ถ้าปรากฏขึ้นควรหยุดใช้ยาเสียก่อน ถ้าหยุดแล้วอาการหายไปอาจลองใช้ยาอีกครั้งโดยระมัดระวัง ถ้าอาการอย่างเดิมเกิดขึ้นอีก แสดงว่าเป็นพิษของยาแน่ ควรหยุดยาแล้วไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

พิษของยาอาจทำให้เกิดอาการตามข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อ อาจเป็นกับคนหนึ่งแต่ไม่เป็นกับคนอื่นๆ ก็ได้

อาการที่ชวนให้สงสัยว่าเกิดจากพิษของยา มีดังต่อไปนี้

1. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นเพราะโรค

2. ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเหลือง เขย่าเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องรีบไปหาแพทย์

3. ผื่นขึ้นตามผิวหนัง อาจเป็นตุ่มเล็กๆ ตุ่มโตๆ เป็นปื้น หรือเป็นเม็ดแบนคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากเจ่อ) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง

4. หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง

5. ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่นเพียงแตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็แสบ หนังศีรษะ ฯลฯ

6. ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆ

4. ข้อควรสนใจในการใช้สมุนไพร การนำสมุนไพรมาใช้และเก็บรักษา ควรคำนึงถึงความสะอาดเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะในข้อต่อไปนี้

1. การล้างทำความสะอาดส่วนของสมุนไพร ก่อนที่จะนำไปใช้ตามกรรมวิธี

2. ภาชนะทุกชนิดที่ใช้ในการปรุงยาตลอดจนความสะอาดของผู้ปรุงยา

3. สมุนไพรส่วนที่เหลือใช้อาจทำเป็นสมุนไพรแห้งได้โดยทำให้เป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้งสนิท เก็บในภาชนะที่ปิดกันฝุ่นละออง

5. ความหมายของคำที่ควรทราบ

ใบเพสลาด หมายถึง ใบไม้ที่จวนแก่

ทั้งห้า หมายถึง ส่วนของ ราก ต้น ผล ใบ ดอก

เหล้า หมายถึง เหล้าโรง (28 ดีกรี)

แอลกอฮอล์ หมายถึง แอลกอฮอล์ชนิดสีขาวสำหรับผสมยา ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ

น้ำปูนใส หมายถึง น้ำยาที่ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากมาละลายน้ำสะอาดตั้งทิ้งไว้ แล้วรินน้ำใสมาใช้

ต้มเอาน้ำดื่ม หมายถึง ต้มสมุนไพรด้วยการใส่น้ำพอประมาณหรือสามเท่าของปริมาณที่ต้องการใช้ ต้มพอเดือดอ่อนๆ ให้เหลือ 1 ส่วนจาก 3 ส่วนข้างต้น รินเอาน้ำดื่มตามขนาด

ชงน้ำดื่ม หมายถึง ใส่น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัดลงบนสมุนไพรที่อยู่ในภาชนะปิดฝา ทิ้งไว้สักครู่จึงใช้ดื่ม

6. การเทียบปริมาตรและปริมาณ

1 กอบมือ มีปริมาณเท่ากับ-สองฝ่ามือ หรือหมายความถึง-ปริมาณของสมุนไพรที่จากการใช้มือทั้งสองข้างกอบเข้าหากันให้ส่วนของปลายนิ้วแตะกัน

1 กำมือ มีปริมาณเท่ากับสี่หยิบมือ หรือหมายความถึง-ปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือเพียงข้างเดียวกำโดยให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือโหย่งๆ

1 ถ้วยแก้ว มีปริมาตรเท่ากับ 250 มิลลิลิตร

1 ถ้วยชา มีปริมาตรเท่ากับ 75 มิลลิลิตร

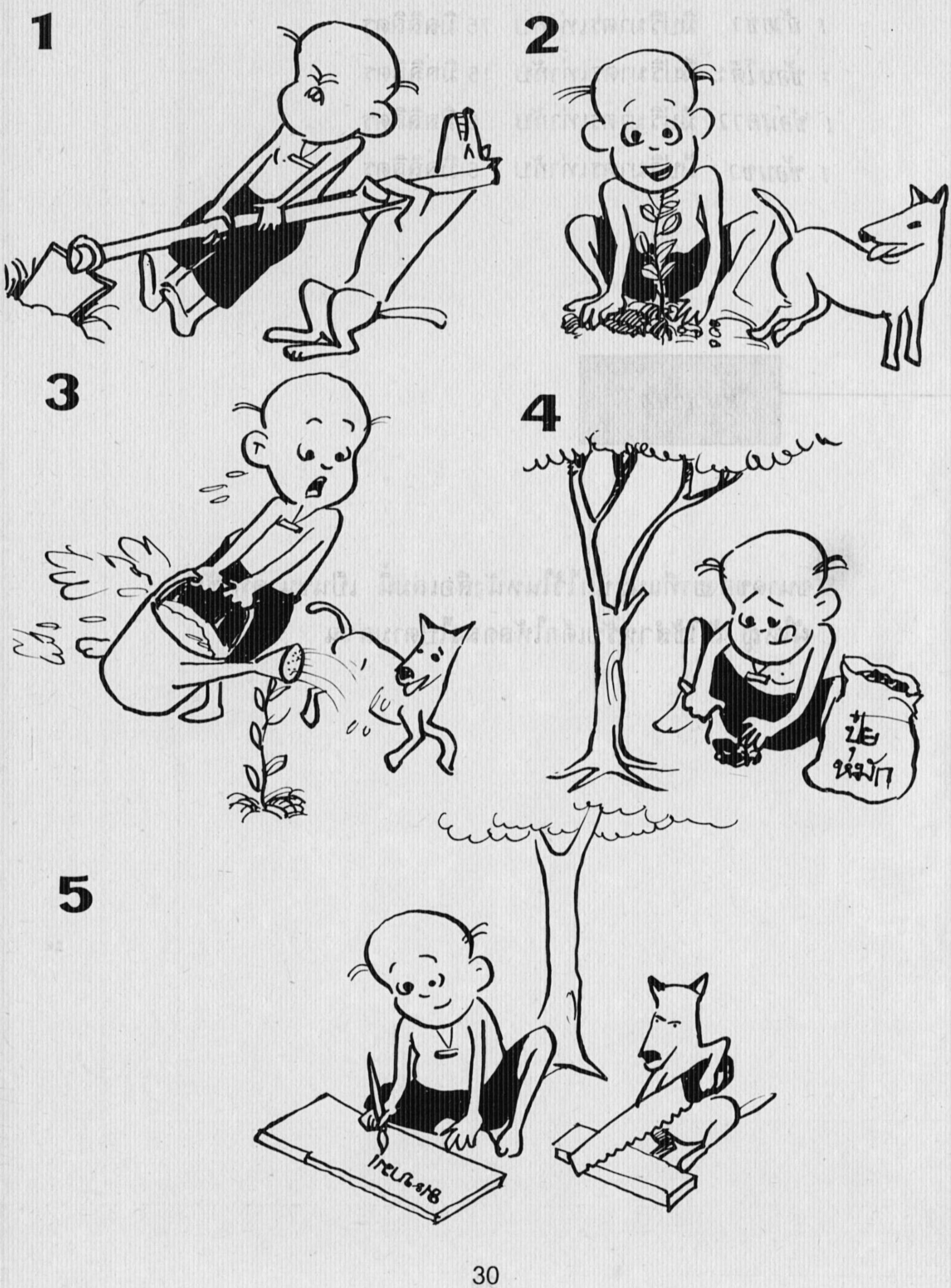
1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาตรเท่ากับ 15 มิลลิลิตร

1 ช้อนคาว มีปริมาตรเท่ากับ 8 มิลลิลิตร

1 ช้อนชา มีปริมาตรเท่ากับ 5 มิลลิลิตร

หมายเหตุ

ขนาดของยาที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นขนาดที่ใช้กับผู้ใหญ่ ถ้าใช้สำหรับเด็กให้ลดลงไปตามส่วน


1
2
3
4
ປຸ໋ຍ
ໝັກ
5

6



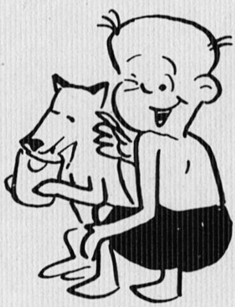
7



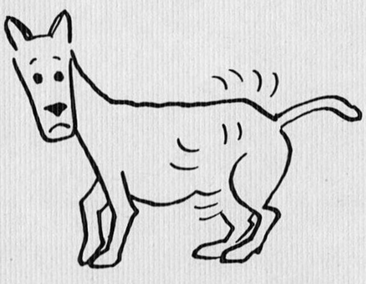
8



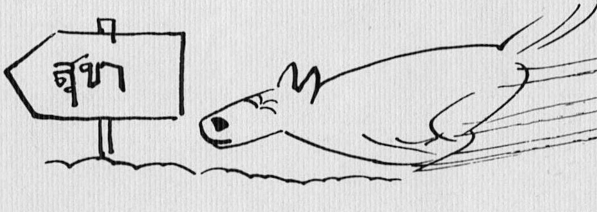
9



10



11



ภาค ๒

วิธีใช้สมุนไพรรักษาโรค



1. กระเจี๊ยบแดง



กระเจี๊ยบแดงเป็นไม้พุ่มขนาดย่อม ดอกสีชมพู ตรงกลางดอกเป็นสีแดงเลือดนก ลูกอ่อนใช้กินเป็นผักจิ้มน้ำพริกได้ พบเห็นได้ทั่วไป ทั่วทุกภาคของประเทศไทย

สรรพคุณและวิธีใช้ *กลีบดอกใช้เป็นยาแก้ขัดเบา* โดยใช้กลีบดอกแห้งบดเป็นผงครั้งละ 3 กรัม (1 ช้อนชา) ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) จะได้น้ำสีแดง ดื่มวันละ 3 ครั้ง

ชื่อท้องถิ่น *กระเจี๊ยบ, กระเจี๊ยบเปรี้ยว (ภาคกลาง), ผักเก็งเค็ง, ส้มเก็งเค็ง (ภาคเหนือ), ส้มตะแลงเครง (ตาก), ส้มปู (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hibiscus sabdariffa* Linn.



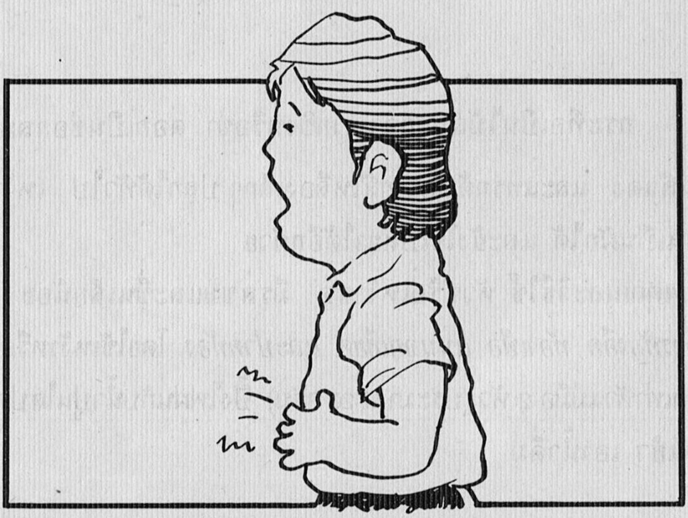
กระเจี๊ยบแดง　　*Hibiscus sabdariffa* Linn





กระชาย *Boesenbergia pandurata* Holtt

2. กระชาย



กระชายเป็นต้นไม้ล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ต้นสูงประมาณครึ่งเข่า มีดอกเป็นช่อยาว สีขาวอมชมพู กระชายเป็นพืชปลูกง่าย ชอบดินปนทราย ปลูกได้ทั่วประเทศไทย กระชายใช้ทำอาหาร หรือเป็นยาก็ได้

สรรพคุณและวิธีใช้ เหง้าและราก (ทั้งสดและแห้ง) มีรสสุขุม *ใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด* ใช้เหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ (สด 5-10 กรัม แห้ง 3-5 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

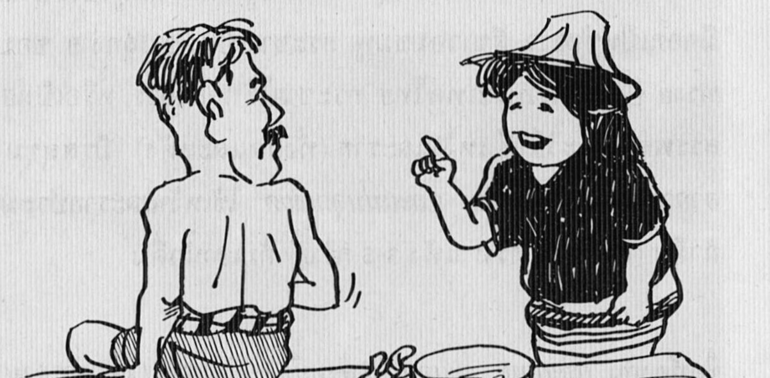
ชื่อท้องถิ่น *กระแอน, ระแอน (ภาคเหนือ), ขิงทราย (มหาสารคาม), ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพฯ), จี๊ปู, ซีฟู (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), เป๊าซอเร้าะ, เป๊าะสี (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bossenbergia pandurata* Holtt.

3. กระทือ

กระทือเป็นไม้ล้มลุกจำพวกขิงหรือข่า ดอกเป็นช่อกลมอัดกันแน่นสีแดง และแทรกด้วยดอกสีเหลืองเล็กๆ ปลูกได้ทั่วไป เหง้าใต้ดินใช้กินเป็นผักได้ และยังใช้เป็นยาได้อีกด้วย

สรรพคุณและวิธีใช้ หัวหรือเหง้าสด มีรสขมและขื่นเล็กน้อย ใช้แก้*อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด และปวดท้อง* โดยใช้เหง้าหรือหัวสดขนาดเท่าหัวแม่มือ 2 หัว (ประมาณ 20 กรัม) ปิ้งไฟฝนกับน้ำปูนใสประมาณครึ่งแก้ว เอาน้ำดื่ม



ชื่อท้องถิ่น *กระทือป่า, กะแวน, แฮวดำ (ภาคเหนือ), เฮียงแดง (แม่ฮ่องสอน)*
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber zerumbet* Smith.



กระทือ *Zingiber zerumbet* Smith



กระเทียม *Allium sativum* Linn

4. กระเทียม

กระเทียมเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก มีหัวอยู่ใต้ดิน ดอกเป็นกระจุก สีขาวอมเขียว หรืออมชมพูม่วง กระเทียมชอบดินร่วนซุยและอากาศเย็น เป็นได้ทั้งอาหารและยาสมุนไพร

สรรพคุณและวิธีใช้ หัวสด มีรสร้อน กลิ่นฉุนเผ็ด ใช้แก้อาการท้องอืด และแก้กลากเกลื้อนได้ โดยมีวิธีใช้ดังนี้ :-

1. *แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด* ใช้กลีบปอกเปลือกรับประทานดิบๆ ครั้งละประมาณ 5 กลีบ (2 กรัม)

2. *แก้กลากเกลื้อน* ฝานกลีบกระเทียมแล้วนำมาถูบ่อย ๆ หรือตำเอาน้ำขยี้ทาบริเวณที่เป็นบ่อยๆ โดยใช้ไม้เล็กๆ ขูดบริเวณที่เป็นเกลื้อนพอให้ผิวแดงๆ ก่อนแล้วจึงเอาน้ำกระเทียมขยี้ทา



ชื่อท้องถิ่น *หอมเทียม (เหนือ), หัวเทียม (ภาคใต้), กระเทียมขาว (อุดรธานี), หอมขาว (อุดรธานี), กะเทียม (กลาง), ปะเซ้วา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum* Linn.

5. กระวาน

กระวานเป็นไม้ล้มลุก ลักษณะเหมือนข่า ดอกสีเหลืองและมีผลกลม ลูกกระวานนิยมใช้เป็นเครื่องเทศ และใช้เป็นยาขับผายลมได้

สรรพคุณและวิธีใช้ ส่วนที่ใช้เป็นยาคือผล (แก่จัด) มีรสเผ็ดร้อน *ใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด* โดยนำเอาผลมาทำเป็นผง รับประทานครั้งละหนึ่งช้อนครึ่งถึงสามช้อนชา (ประมาณ 1-2 กรัม)

การปลูก กระวานเป็นพืชปลูกง่าย ขึ้นได้ในดินทุกชนิด งอกงามดีในที่ชุ่มชื้นและเย็น โดยเฉพาะใต้ต้นไม้ใหญ่ๆ ปลูกได้ทั้งปี ปลูกโดยการตัดหน่อแยกมาจากต้นเดิม ถ้ามีลำต้นที่สูงติดมากับหน่อ ก็ให้ตัดทิ้งเหลือประมาณหนึ่งคืบ แล้วนำหน่อไปชำในที่ชุ่มชื้น เมื่อต้นแข็งแรงจึงนำลงปลูก หรืออาจตัดหน่อมาแล้วนำลงปลูกเลยก็ได้ ในการปลูกช่วงแรกควรรดน้ำวันละครั้ง

ชื่อท้องถิ่น *กระวานโพธิสัตว์, กระวานจันทร์ (กลาง), กระวานดำ, กระวานแดง, กระวานขาว (กลาง-ตะวันออก)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amomum Krervanh* Pierre



กระวาน

Amomum Krervanh Pierre



กล้วยน้ำว้า *Musa sapientum* Linn

6. กล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้าเป็นพืชล้มลุก ปลูกได้ง่ายและพบเห็นได้ทั่วไป กล้วยชอบดินร่วนซุยค่อนไปทางดินเหนียว แต่ไม่ชอบน้ำขัง ควรปลูกต้นฤดูฝน

สรรพคุณและวิธีใช้ เนื้อกล้วยน้ำว้าห่าม หรือกล้วยน้ำว้าดิบทั้งเปลือก *ใช้แก้อาการท้องเดิน* โดยใช้เนื้อกล้วยน้ำว้าห่ามรับประทาน ครั้งละ $\frac{1}{2}$ 1 ผล หรือใช้กล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแว่นตากแห้ง รับประทานครั้งละ $\frac{1}{2}$ - 1 ผล

ชื่อท้องถิ่น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa sapientum* Linn.



7. กะเพรา

กะเพราเป็นไม้ล้มลุกปลูกง่าย พบได้ทั่วไป รูปร่างเป็นพุ่ม ดอกเป็นชั้นๆ ติดแน่นรอบแกนดอก ใบมีกลิ่นหอมฉุน กะเพราใช้ทำอาหารได้หลายอย่าง กะเพรามี 2 อย่างคือ กะเพราขาวและกะเพราแดง เมื่อใช้เป็นยามักใช้กะเพราแดง เพราะฤทธิ์แรงกว่า

สรรพคุณและวิธีใช้ ใบและยอดของกะเพราแดง ทั้งสดหรือแห้ง มีรสเผ็ดร้อน ใช้แก้อาการท้องอืด ปวดท้อง และคลื่นไส้อาเจียน โดยมีวิธีใช้ดังนี้ :-

1. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด และปวดท้อง ใช้ใบและยอด 1 กำมือ (น้ำหนักสดประมาณ 25 กรัม แห้งประมาณ 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม เหมาะสำหรับเด็ก

2. แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน (เกิดจากธาตุไม่ปกติ) ใช้ใบและยอดสดประมาณ 1 กำมือ (ประมาณ 25 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

ชื่อท้องถิ่น *กะเพราแดง (ภาคกลาง), กอมก้อ (ภาคเหนือ), กะเพราขน (ภาคกลาง), กอมก้อดำ (พายัพ)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum sanctum* Linn.



กะเพรา *Ocimum sanctum* Linn



กานพลู

Eugenia caryophyllus <u>Bullock et Harrison</u>

8. กานพลู

กานพลูเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบหนาเป็นมัน ถ้าเอาใบส่องแดดจะเห็นจุดน้ำมันอยู่ทั่วไป ดอกสีแดงอมชมพู ดอกใช้เป็นเครื่องเทศและใช้เป็นยา

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้ดอกเป็นยา ดอกกานพลูที่ดีจะต้องเป็นดอกที่มิได้สกัดเอาน้ำมันออก และมีกลิ่นฉุน รสเผ็ดจัด *ใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด* ใช้ดอกแห้ง 5-8 ดอก (0.12-0.6 กรัม) ต้มหรือบดเป็นผงรับประทาน หรือเอาดอกกานพลู 3 ดอก ทุบแล้วแช่ในน้ำเดือด 1 ขวดเหล้า ใช้ชงนมเด็ก จะช่วยป้องกันไม่ให้เด็กท้องขึ้น ท้องเฟ้อได้

การปลูก การปลูกกานพลูใช้เมล็ดหรือการตอนกิ่ง ชอบดินดีที่อุดมสมบูรณ์ และควรปลูกหน้าฝน วิธีปลูกโดยขุดหลุมให้กว้าง ยาว และลึก อย่างละ 1 ศอกกว่า ตากดินไว้ 7 วัน จากนั้น จึงใส่ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยอินทรีย์รองก้นหลุม เอาต้นอ่อนลงปลูกแล้วจึงกลบให้ดินพูนที่โคนต้น เพื่อไม่ให้น้ำขัง กานพลูไม่ชอบน้ำขัง ตอนปลูกใหม่ๆ บังแดดให้ต้นอ่อนด้วย เมื่ออายุ 4 ปีขึ้นไป กานพลูจะเริ่มให้ดอกและจะให้ดอกมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่ออายุมากขึ้น

ชื่อท้องถิ่น *จันจี่ (ภาคเหนือ)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eugenia caryophyllus* Bullock et Harrison.

9. ขลู่

ขลู่เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ดอกเป็นช่อฝอยสีขาวอมม่วง ขลู่เป็นพืชที่ชอบที่ดินชื้นแฉะ หรือที่ลุ่ม ขลู่เป็นวัชพืชที่พบเห็นทั่วไปตามริมคันนา

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้ทั้งต้นหรือทั้ง 5 ใช้ได้ทั้งสดหรือแห้ง โดย*ใช้แก้อาการขัดเบา*วันละ 1 กำมือ (สดหนัก 40-50 กรัม แห้งหนัก 15-20 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (หรือ 75 มิลลิลิตร)

การปลูก การปลูกใช้วิธีปักชำ โดยตัดต้นชำลงดิน รดน้ำให้ชุ่ม ปลูกขึ้นง่าย ไม่ต้องการการดูแลรักษาแต่อย่างใด

ชื่อท้องถิ่น *หนาดงัว, หนาดวัว (อุดรธานี), ขี้ป้าน (แม่ฮ่องสอน), คลู (ใต้), หนวดงิ้ว*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pluchea indica* Less.



ขลู่ *Pluchea indica* Less



ข่า *Languas galanga* Sw.

10. ข่า

ข่าเป็นผักสวนครัวที่พบเห็นทั่วไป ดอกเป็นช่อสีขาวแต้มด้วยสีแดงเล็กน้อย มีลูกสีดำ เป็นไม้ที่ชอบพื้นที่ดอนดินร่วนซุย ชุ่มชื้น แง่งข่าที่อยู่ใต้ดินเป็นได้ทั้งอาหารและยา

สรรพคุณและวิธีใช้ เหง้าแก่สดหรือแห้ง ใช้แก้อาการท้องอืด และรักษาเกลื้อน โดยมีวิธีใช้ดังนี้คือ:-

1. *แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด* ใช้ขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดประมาณ 5 กรัม แห้งประมาณ 2 กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่ม

2. *ใช้รักษาเกลื้อน* ใช้เหง้าสดฝนกับเหล้าโรงหรือน้ำส้มสายชู หรือตำแล้วแช่แอลกอฮอล์

ชื่อท้องถิ่น *ข่าตาแดง, ข่าหยวก*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Languas galanga* Sw.

11. ขิง

ขิงเป็นพืชที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ดอกเป็นช่อสีเขียวเหลือง แทงออกจากลำต้นใต้ดิน เหง้าขิงทั้งอ่อนและแก่ใช้เป็นอาหารได้ ขิงชอบพื้นดินร่วนปนทราย ชุ่มชื้น และมีการระบายน้ำดี มักขุดเหง้าในฤดูร้อน

สรรพคุณและวิธีใช้ เหง้าแก่สดใช้รักษาอาการท้องอืด คลื่นไส้อาเจียน และแก้ไอขับเสมหะ โดยมีวิธีใช้ดังนี้:-

1. *แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด คลื่นไส้อาเจียน เนื่องจากธาตุไม่ปกติ และเมารถเมาเรือ* โดยการใช้เหง้าสดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

2. *แก้ไอและขับเสมหะ* ฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือ ใช้กวาดคอ หรือจิบบ่อยๆ

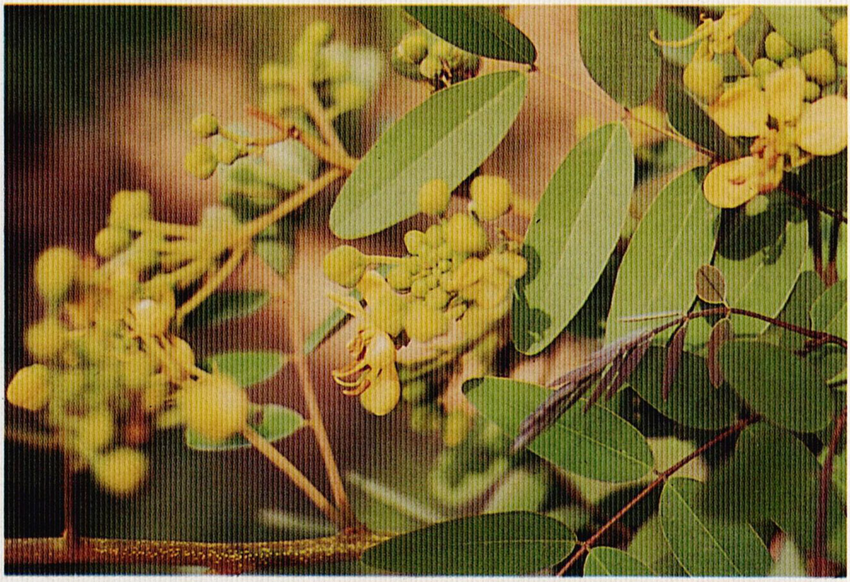


ชื่อท้องถิ่น *ขิงเผือก (เชียงใหม่)*, ขิงบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale* Roscoe.



ขิง *Zingiber officinale* Roscoe





ขี้เหล็ก *Cassia siamea* Lamk

12. ขี้เหล็ก

ขี้เหล็กเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกเป็นช่อสีเหลือง ขึ้นได้ทั่วไปทุกภาคของประเทศไทย (เป็นพืชที่ทนแล้งได้ดี) ดอกตูม และยอดอ่อนของขี้เหล็ก ใช้เป็นอาหารได้

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้แก้อาการท้องผูก และช่วยให้นอนหลับ โดยมีวิธีใช้ดังนี้คือ:-

1. *แก้อาการท้องผูก* ใช้แก่นประมาณ 1 กอบ (ประมาณ 50 กรัม) หรือทั้ง 5 ประมาณ 4-5 กำมือ (20-25 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอน

2. *ช่วยให้นอนหลับ* ใช้ใบแห้งหนัก 30 กรัม หรือใบสดหนัก 50 กรัม ต้มเอาน้ำรับประทานก่อนนอน

ชื่อท้องถิ่น *ขี้เหล็กบ้าน (ลำปาง), ขี้เหล็กใหญ่ (ภาคกลาง), ขี้เหล็กหลวง (ภาคเหนือ), ขี้เหล็ก, จิหรี่ (ภาคใต้), ยะหา (ปัตตานี)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia siamea* Britt.

13. คูน



คูนเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกเป็นช่อระย้าสีเหลือง ปลูกง่าย และเติบโตเร็ว นิยมปลูกเป็นไม้ริมทาง

สรรพคุณและวิธีใช้ เนื้อในฝักแก่ มีรสหวานเอียนเล็กน้อย *ใช้แก้อาการท้องผูก* โดยใช้เนื้อในฝักแก่ก้อนเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 4 กรัม) ต้มใส่เกลือนิดหน่อยรับประทาน

ชื่อท้องถิ่น *ลมแล้ง (ภาคเหนือ), ลักเกลือ, ลักเคย (ปัตตานี), ไชยพฤกษ์ (กลาง), กุเพยะ (กะเหรี่ยง), ราชพฤกษ์ (ปักษ์ใต้)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia fistula* Linn.



คูน *Cassia Fistula* Linn



ชุมเห็ดเทศ *Cassia alata* Linn

14. ชุมเห็ดเทศ

ชุมเห็ดเทศเป็นไม้พุ่ม ดอกเป็นช่อใหญ่สีเหลือง ฝักแบนยาว เมล็ดในเป็นรูปสามเหลี่ยม ชุมเห็ดเทศเป็นต้นไม้ที่ปลูกง่าย

สรรพคุณและวิธีใช้ ใบสดหรือแห้ง ดอกสด ใช้แก้อาการท้องผูก และรักษากลากได้ โดยมีวิธีใช้ดังนี้:-

1. *แก้อาการท้องผูก* ใช้ใบสดหรือแห้งประมาณ 12 ใบ ต้มเอาน้ำดื่มครั้งละ 1 แก้ว หรือใช้ดอกสดประมาณ 3 ช่อ ลวกจิ้มกินกับน้ำพริก

2. *แก้กลาก* ใช้ผิวไม้ไผ่ที่สะอาด ขูดบริเวณที่เป็นกลากเบาๆ พอให้ผิวแดง แล้วใช้ใบชุมเห็ดเทศสดขยี้ทาถูบ่อยๆ หรือถ้าจะให้ดีควรใช้ใบชุมเห็ดเทศ และกระเทียมสดอย่างละเท่าๆ กัน ผสมปูนแดงกินหมากสักเล็กน้อย ตำให้เข้ากันดีแล้วใช้น้ำทากลากจะทำให้มีฤทธิ์ดีขึ้น

การปลูก ปลูกโดยใช้เมล็ด ขึ้นได้ในดินเกือบทุกชนิดโดยเฉพาะในดินร่วนซุย เป็นต้นไม้ที่ชอบน้ำและดินที่ชุ่มชื้นมาก ไม่ชอบร่ม การปลูกอาจใช้วิธีขุดหลุมแล้วปลูกเลย หรือเพาะเป็นกล้าก่อน แล้วย้ายไปปลูกในหลุมก็ได้ ชุมเห็ดเทศเป็นต้นไม้ที่ไม่ต้องการการเอาใจใส่เลย ปลูกแล้วปล่อยให้โตขึ้นเองได้

ชื่อท้องถิ่น *ชุมเห็ดใหญ่ (ภาคกลาง), ขี้คาก, ลับมืนหลวง, หมากกะลิงเทศ (ภาคเหนือ), ชุมเห็ด (ภาคกลาง), เล็บมื่นหลวง (ภาคเหนือ), ส้มเห็ด (เชียงราย), จุมเห็ด (มหาสารคาม), ตะสีพอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia alata* Linn.

15. ชุมเห็ดไทย

ชุมเห็ดไทยเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก เป็นไม้ล้มลุกมีดอกสีเหลือง
สรรพคุณและวิธีใช้ เมล็ดแห้งคั่วพอเกรียม ใช้รักษาอาการท้องผูก และแก้ขัดเบา โดยมีวิธีใช้ดังนี้:-

1. *แก้อาการท้องผูก* ใช้เมล็ดแห้งคั่ว 2 ช้อนคาวถึง 2 ช้อนคาวครึ่ง (จำนวน 10-13 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

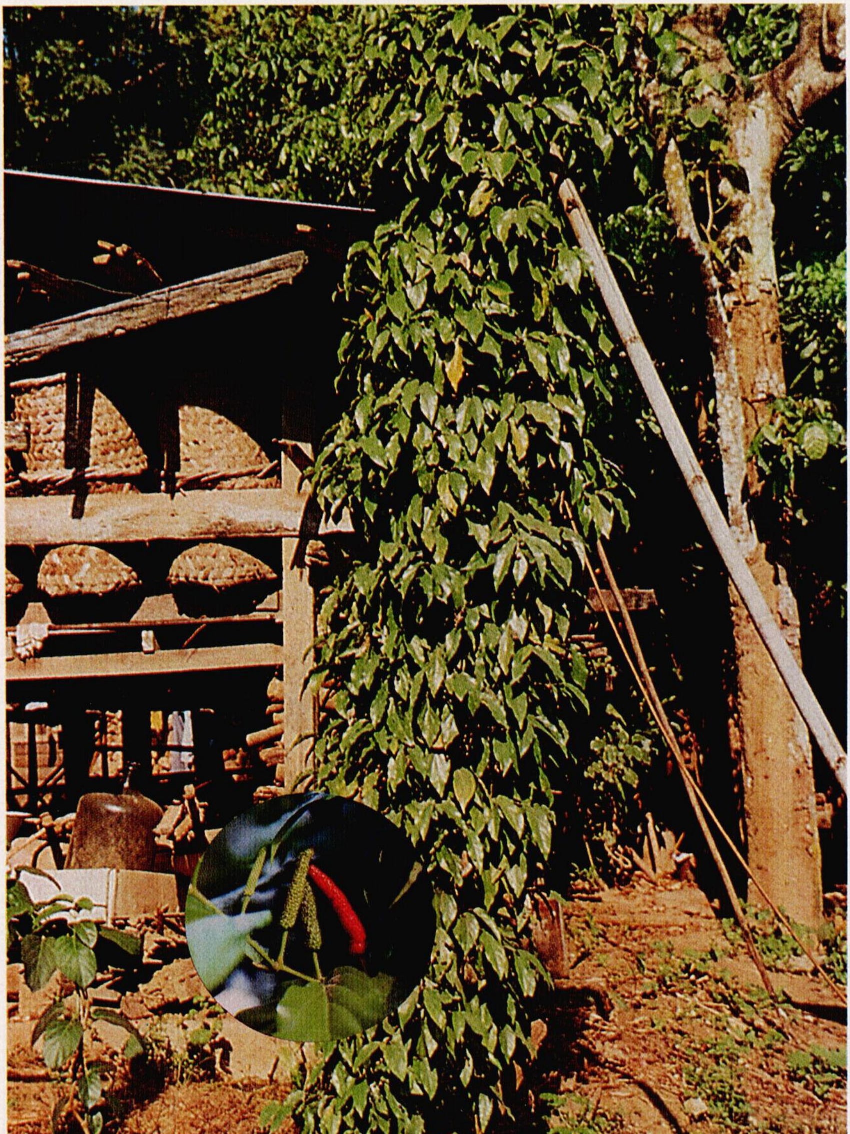
2. *แก้อาการขัดเบา* ใช้เมล็ดแห้งคั่ววันละ 1-3 ช้อนคาว (จำนวน 5-15 กรัม) ใส่น้ำ 1 ลิตร แล้วตั้งไฟต้มให้เหลือ 600 มิลลิลิตร แบ่งกินวันละ 3 ครั้งๆ ละ 200 มิลลิลิตร หลังอาหาร

การปลูก ปลูกโดยใช้เมล็ด ขึ้นได้ทั่วไปไม่เลือกดิน แต่ชอบที่ชุ่มชื้น ปลูกได้ตลอดปี ปลูกโดยการหยอดเมล็ดลงในดิน และรดน้ำให้ชุ่ม

ชื่อท้องถิ่น *ชุมเห็ดนา, ชุมเห็ดเล็ก, ชุมเห็ดควาย (ภาคกลาง), ลับมืนน้อย (ภาคเหนือ), ชุมเห็ดเขาควาย, เล็บมื่นน้อย (พายัพ-อีสาน), เล็บมื้น (ภาคกลาง), พรมดาน (สุโขทัย), เล็นเค็ด (มหาสารคาม)*
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia tora* Linn.



ชุมเห็ดไทย *Cassia tora* Linn



ดีปลี *piper chaba* Hunt

16. ดีปลี

ดีปลีเป็นไม้เลื้อย มีรากออกตามข้อ ดอกแก่สีแดงสด

สรรพคุณและวิธีใช้ ผลแก่จัดหรือเถา มีรสเผ็ดร้อน ใช้รักษาอาการท้องอืด และแก้ไอ มีวิธีใช้ดังนี้:-

1. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด ใช้ผลแก่ 1 กำมือ (ประมาณ 10-15 ดอก) ต้มเอาน้ำดื่ม ถ้าไม่มีดอกใช้เถาต้มแทนได้

2. แก้ไอ และขับเสมหะ ใช้ดอกแก่แห้งหรือช่อผลแก่แห้งประมาณ $\frac{1}{2}$ ช่อ ฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือกวาดคอ หรือจิบบ่อยๆ

การปลูก ดีปลีปลูกโดยใช้เมล็ดหรือเถา ส่วนมากชอบใช้เถา ปลูกได้ในดินร่วนไม่มีน้ำขัง ดินมีปุ๋ยมากสามารถทนแล้งได้ดี ฤดูที่เหมาะสมในการปลูกคือฤดูฝน วิธีปลูกทำได้โดยเอาเถาดีปลีที่ชำจนแตกรากใหม่ที่ข้อและแตกยอดใหม่ แล้วเกาะติดกับต้นเสา ในระยะแรกต้องใช้ลวดหรือเชือกยึดหลวมๆ ขึ้นไป จนกว่าเถาดีปลีจะเกาะเลื้อยขึ้นไปได้เอง ในหน้าร้อนควรรดน้ำสม่ำเสมอ อย่าให้น้ำขังท่วมราก หากรากแช่น้ำข้ามคืนดีปลีจะตาย ใส่ปุ๋ยบ้างเป็นครั้งคราว ควรระวังเพลี้ยแป้งและมดด้วย

ชื่อท้องถิ่น *ดีปลีเชือก (ภาคใต้), ประดงข้อ, ปานนุ (ภาคกลาง), พิษพญาไฟ (ไทย)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper chaba* Hunt

17. ตะไคร้

ตะไคร้เป็นพืชล้มลุก อยู่ได้หลายปี ขึ้นรวมกันเป็นกอ พบเห็นปลูกเป็นผักสวนครัวทั่วไป

สรรพคุณและวิธีใช้ ลำต้นแก่หรือเหง้าทั้งสดหรือแห้ง ใช้แก้อาการท้องอืดและแก้ขัดเบา มีวิธีใช้ดังนี้:-

1. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด ใช้สดๆ ทุบพอแหลกประมาณ 1 กำมือ (40-60 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

2. *แก้อาการขัดเบา* ใช้วันละ 1 กำมือ (สด 40-60 กรัม แห้ง 20-30 กรัม) ต้มกับน้ำกินวันละ 3 ครั้งๆ ละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร) ก่อนอาหาร

ชื่อท้องถิ่น *จะไคร (เหนือ), ไคร (ใต้-มลายู), คาหอม (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), เชิดเกรย, เหลอะเกรย (เขมร-สุรินทร์), ห่อวอตะโป (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หัวสิงโต (เขมร-ปราจีนบุรี)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus* Stapf.



ตะไคร้ *Cymbopogon citratus* Stapf



ทองพันชั่ง

Rhinacanthus nasutus Kurz

18. ทองพันชั่ง

ทองพันชั่งเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก มีดอกสีขาว ปลูกง่าย พบเห็นเป็นไม้ประดับทั่วไป

สรรพคุณและวิธีใช้ ใบสดหรือรากสด *ใช้รักษากลากและเกลื้อน* โดยใช้ใบ 5-8 ใบ หรือราก 2-3 ราก จำนวนที่ใช้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ตามอาการ ตำให้ละเอียดแช่เหล้า หรือแอลกอฮอล์ นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

การปลูก ใช้วิธีปักชำ ขึ้นได้ในดินทั่วไป ชอบดินที่ชุ่มชื้น ควรปลูกในฤดูฝน วิธีปลูกโดยตัดกิ่งแก่แล้วเด็ดใบทิ้ง แล้วนำไปปักชำลงในดินที่ชื้น ให้กิ่งเอียงเล็กน้อย รดน้ำให้ชุ่ม ปลูกตอนแรกต้องรดน้ำทุกวันจนกว่ากิ่งชำจะแตกกิ่งใหม่ สนใจดูแลกำจัดวัชพืชด้วย

ชื่อท้องถิ่น *หญ้ามันไก่, ทองคันชั่ง (ภาคกลาง)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Rhinacanthus nasutus* Kurz

19. ทับทิม



ทับทิมเป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ดอกมีสีขาว สีแดง หรือสีแดงส้ม ผลกลม ภายในมีเมล็ดมาก ปกติใช้กินเป็นผลไม้

สรรพคุณและวิธีใช้ เปลือกผลแห้งของทับทิมใช้เป็นยารักษาอาการได้หลายอย่าง โดยมีวิธีการใช้ดังนี้:-

1. *แก้อาการท้องเดิน* ใช้เปลือกผลแห้งประมาณ 1 ใน 4 ของผล ฝนกับน้ำฝนหรือน้ำปูนใสให้ข้นๆ รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนแกง หรือต้มกับน้ำปูนใส แล้วกินน้ำก็ได้

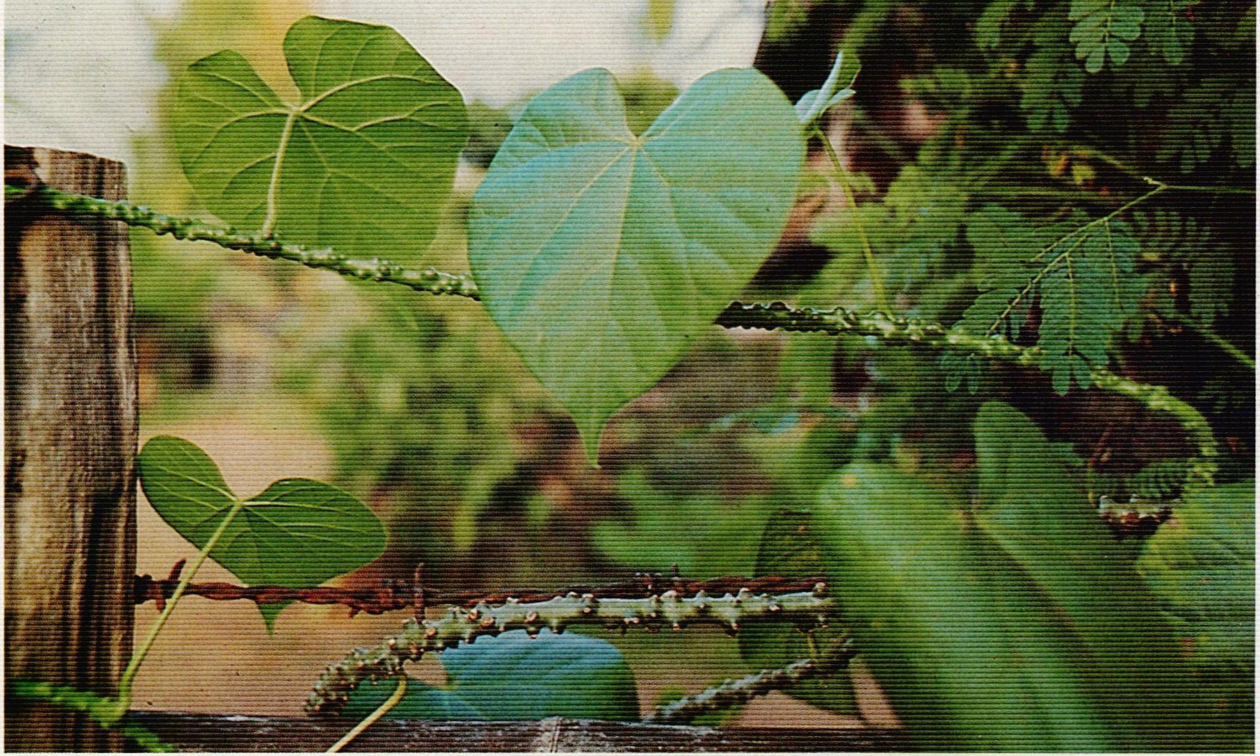
2. *แก้บิด* (มีอาการปวดเบ่งและมีมูกหรืออาจมีเลือดด้วย) ใช้เปลือกผลแห้งของทับทิมประมาณครั้งละ 1 กำมือ (3-5 กรัม) ต้มกับน้ำกินวันละ 2 ครั้ง

ชื่อท้องถิ่น *พิลา (หนองคาย), พิลาขาว, มะก่องแก้ว (น่าน), มะเก๊าะ (เหนือ), มะก๊อ (พายัพ), หมากจัง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Punica granatum* Linn.



ทับทิม Punica granatum Linn



บอระเพ็ด *Tinospora crispa* Miers ex Hook.f & Thoms

20. บอระเพ็ด

บอระเพ็ดเป็นไม้เถาเลื้อย มีดอกสีเหลืองอมเขียวเป็นช่อเล็ก ๆ เถาและยางของบอระเพ็ดมีรสขมมาก ขึ้นได้ในพื้นดินทั่ว ๆ ไป

สรรพคุณและวิธีใช้ เถาหรือลำต้นสด ใช้แก้ไข้และช่วยเจริญอาหาร โดยมีวิธีใช้ดังนี้:-

1. แก้ไข้ ใช้เถาหรือต้นสดครั้งละ 2 คืบครึ่ง (30 - 40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่มหรือต้มกับน้ำโดยใช้น้ำ 3 ส่วน ต้มให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ

2. ช่วยเจริญอาหาร ขนาดและวิธีการใช้เช่นเดียวกับที่ใช้แก้ไข้

ชื่อท้องถิ่น *เครือเขาฮ่อ, จุงจิง (ภาคเหนือ), เจตมูลหนาม (หนองคาย), หางหนู (อุบลราชธานี - สระบุรี), เจตมูลย่าน, เถาหัวด้วน (ภาคใต้), เจ็ตหมุนปลูก (ภาคใต้)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tinospora crispa* Miers ex Hook. f & Thoms

21. ปลาไหลเผือก

ปลาไหลเผือกเป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ดอกสีแดง

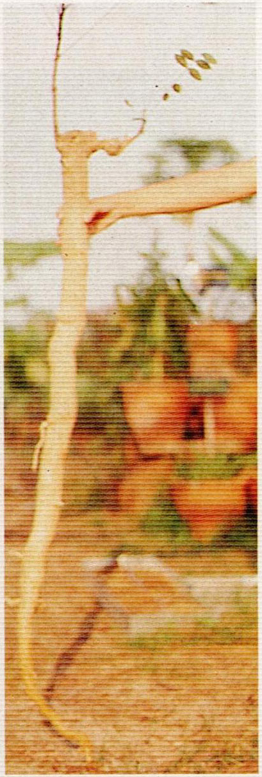
สรรพคุณและวิธีใช้ รากแห้งใช้*แก้ไข้ได้* โดยใช้ครั้งละ 1 กำมือ (หนัก 8 - 15 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ

การปลูก ปลูกโดยใช้เมล็ดหรือกิ่งตอน ขึ้นได้ในดินทุกชนิด โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีน้ำมาก ความชุ่มชื้นสูงไม่ชอบอากาศหนาว ควรเริ่มปลูกในต้นฤดูฝน ปลูกในช่วงแรกต้องให้ร่มเงา และรดน้ำให้ชุ่มอย่างน้อยวันละครั้ง

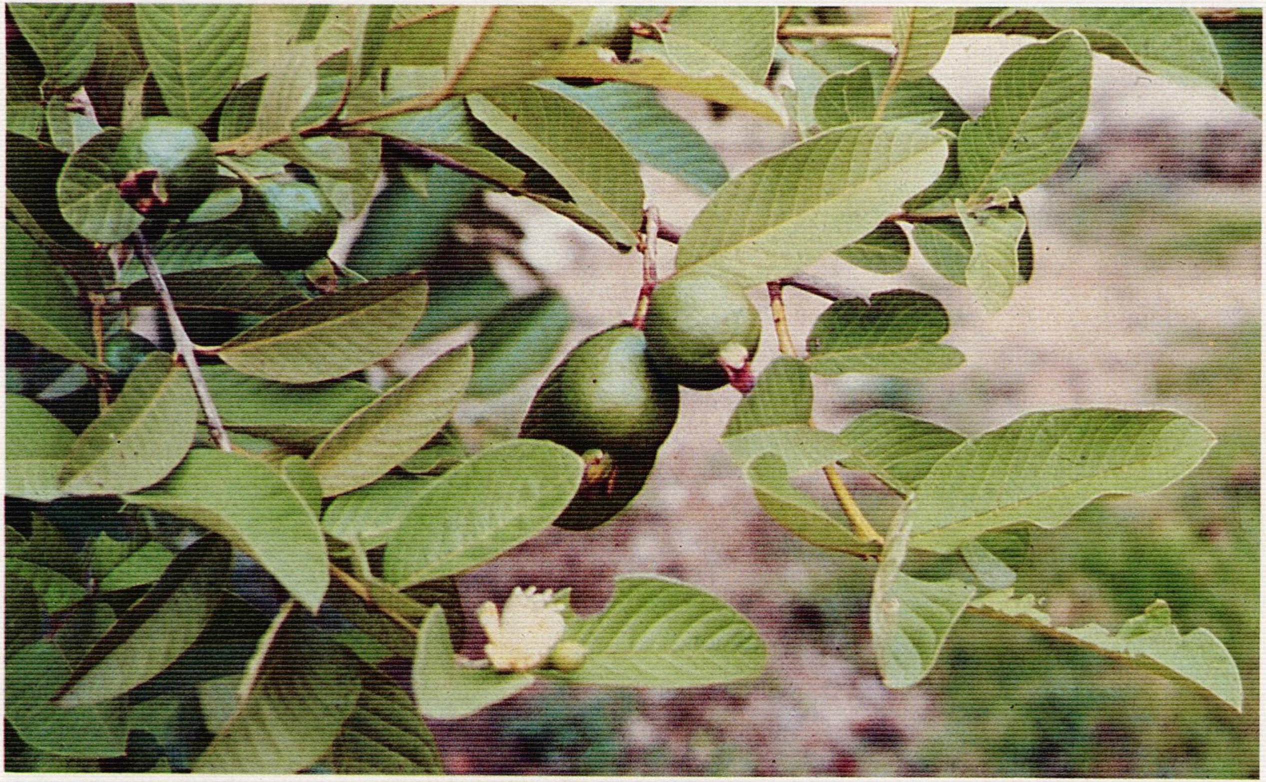
ชื่อท้องถิ่น *ตุงสอ (ภาคกลาง), คะนาง, ชะนาง (ตราด), หยิกบ่อถอง (ปราจีนบุรี), เยี่ยนด่อน (ภาคอีสาน), ตรึงบาดาล (ปัตตานี), กรุงบาดาบ (สุราษฎร์ธานี), ไหลเผือก, เพียก (ภาคใต้)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eurycoma longifolia* Jack.





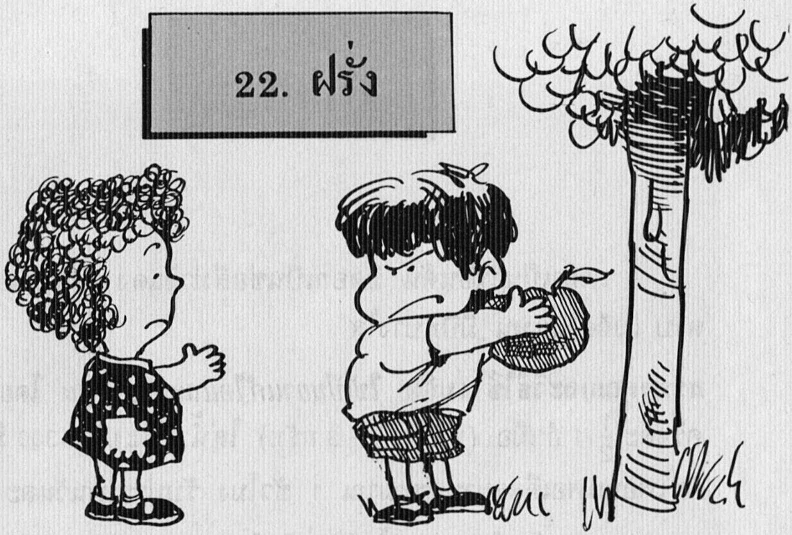
ปลาไหลเผือก *Eurycoma longifolia* Jack



ฝรั่ง

Psidium guajava Linn

22. ฝรั่ง



ฝรั่งเป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้น ดอกสีขาว ปกติลูกฝรั่งใช้เป็นผลไม้ ฝรั่งเป็นพืชที่ชอบดินปนทราย เป็นต้นไม้ที่พบเห็นได้ทั่วไปในทุกภาคของประเทศ

สรรพคุณและวิธีใช้ ใบแก่หรือผลอ่อน ใช้*เป็นยาแก้อาการท้องเดิน* (ที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค) โดยใช้ใบแก่ 10-15 ใบ ปิ้งไฟแล้วชงน้ำกิน หรือใช้ผลอ่อน 1 ผล ฝนกับน้ำปูนใสแล้วกินเมื่อมีอาการ

ชื่อท้องถิ่น *มะปุ่น (สุโขทัย-ตาก), มะก้วย (เชียงใหม่-ภาคเหนือ), มะมั่น (ลำปาง), มะจีน, บักสีดา (อีสาน), ย่าหมู, ย่ามู (ใต้), มะแกว (แพร่), ชมพู่ (ตานี), ยะมูบุเตบันเยา (มลายู-นราธิวาส), ยะรัง (ละว้า-เชียงใหม่)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Psidium guajava* Linn.

23. เพกา

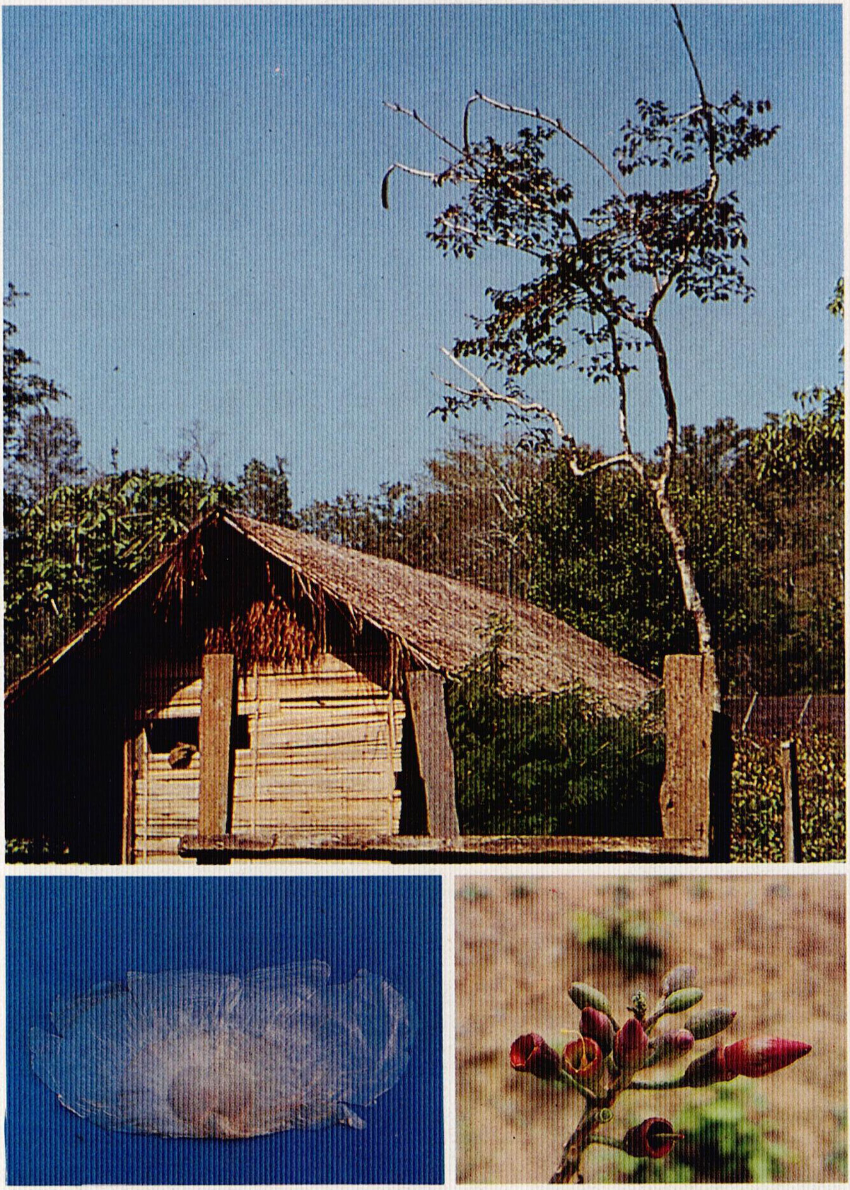
เพกาเป็นไม้ยืนต้น มีดอกเป็นช่อสีม่วงแดง ฝักแบนยาวคล้ายดาบ เมล็ดในแบน มีปีกบางใส

สรรพคุณและวิธีใช้ เมล็ด *ใช้เป็นยาแก้ไอและขับเสมหะ* โดยใช้เมล็ดครั้งละ $\frac{1}{2}$-1 กำมือ (หนัก 1$\frac{1}{2}$ - 3 กรัม) ใส่น้ำประมาณ 300 มิลลิลิตร ต้มไฟอ่อนพอเดือดนานประมาณ 1 ชั่วโมง รับประทานวันละ 3 ครั้ง

การปลูก ปลูกโดยใช้เมล็ด ขึ้นได้ทั่วไปในดินแทบทุกชนิด โดยเฉพาะดินร่วนซุย มีการระบายน้ำดีควรปลูกในฤดูฝน วิธีปลูกโดยการขุดหลุมกว้าง ยาว และลึกด้านละ 2 ศอก ตากดินไว้ 1-2 อาทิตย์ ใช้ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกคลุกเคล้ากับดินที่ก้นหลุม แล้วย้ายกล้ามาปลูก กลบดินที่โคนหลุมให้แน่น รดน้ำให้ชุ่มทันที เพกาเป็นไม้ที่ไม่ต้องการเอาใจใส่มากนัก

ชื่อท้องถิ่น *มะลิดไม้, ลิดไม้, มะลิ้นไม้ (ภาคเหนือ), ลิ้นฟ้า (เลย)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum* Vent.



เพกา *Oroxylum indicum* **Vent**

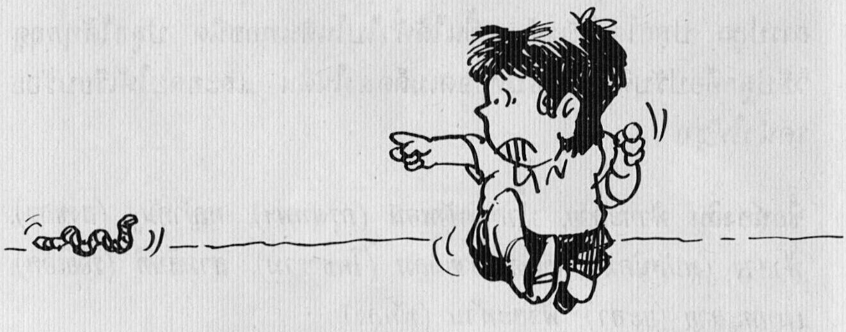


ฟักทอง *Cucurbita moschata* Decne

24. ฟักทอง

ฟักทองเป็นไม้ล้มลุก เลื้อยไปตามดิน ดอกมีสีเหลือง ปกติผลฟักทองทั้งแก่และอ่อนใช้เป็นอาหารได้ เมล็ดแก่ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ

สรรพคุณและวิธีใช้ เมล็ดแห้ง *ใช้ถ่ายพยาธิ* โดยเฉพาะพยาธิตัวตืด โดยใช้เมล็ดแห้ง ประมาณ 60 กรัม ทุบให้แตก ผสมน้ำเชื่อมเล็กน้อย แล้วเติมน้ำให้ได้ประมาณ 2 แก้ว แบ่งกินเป็น 3 ครั้ง ทิ้งระยะให้ห่างกันครั้งละ 2 ชั่วโมง เมื่อกินหมดแล้ว 2 ชั่วโมง ให้ละลายดีเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ กินตามไปขณะท้องว่าง



ชื่อท้องถิ่น *มะฟักแก้ว (เหนือ), มะน้ำแก้ว (เลย), หมักอื้อ (เลย-ปราจีนบุรี), น้ำเต้า (ใต้), หมากฟักเหลือง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), หมักคี้ส่า, เหลืองเคล่า*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cucurbita moschata* Decne.

25. ฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจรเป็นพืชล้มลุก ดอกเล็กสีขาว ทั้งต้นมีรสขมมาก

สรรพคุณและวิธีใช้ ส่วนทั้ง 5 ของฟ้าทะลายโจรใช้เป็นยาแก้อาการท้องเดิน และแก้ไข้ได้โดยมีวิธีใช้ดังนี้ :-

1. แก้อาการท้องเดิน ใช้ทั้งต้นแห้ง หั่นเป็นชิ้นประมาณ 1 - 3 กำมือ (หนัก 3 - 9 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

2. แก้ไข้ ใช้ครั้งละ 1 กำมือ (แห้งหนัก 3 กรัม สดหนัก 25 กรัม) ต้มกับน้ำ ดื่มก่อนอาหารเช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ

การปลูก ปลูกโดยใช้เมล็ด ขึ้นได้ทั่วไปในดินทุกชนิด ปลูกได้ทุกฤดู วิธีปลูกคือปรับดินให้เรียบหยอดเมล็ดลงในดิน และกลบให้เรียบร้อย รดน้ำให้ชุ่ม

ชื่อท้องถิ่น *ฟ้าทะลาย, น้ำลายพังพอน (กรุงเทพฯ), หญ้ากันงู (สงขลา), ฟ้าสาง (พนัสนิคม), เขยตายยายคลุม (โพธาราม), สามสิบดี (ร้อยเอ็ด), เมฆทะลาย (ยะลา), ฟ้าสะท้าน (พัทลุง)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Andrographis paniculata* Wall. ex Nees



ฟ้าทะลายโจร *Andrographis paniculata* Wall. ex Nees



มะเกลือ *Diospyros mollis* Griff

26. มะเกลือ

มะเกลือเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกเล็กเป็นช่อสีเหลืองอ่อน และมีขน ผลกลมสีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีดำ

สรรพคุณและวิธีใช้ ผลดิบสด (ผลแก่ที่มีสีขาว ผลสุกสีเหลืองหรือผลสีดำห้ามใช้) ถ่ายพยาธิได้ผลดีสำหรับ*พยาธิปากขอ และพยาธิเส้นด้าย* (พยาธิเข็มหมุด) โดยใช้ผลสดสีเขียวไม่ช้ำไม่ดำจำนวนเท่ากับอายุของคนไข้ (1 ปีต่อ 1 ผล) แต่ไม่เกิน 25 ผล (คนไข้ที่อายุเกินกว่า 25 ปี ก็ใช้เพียง 25 ผล) นำมาตำโขลกพอแหลกแล้วผสมกับหัวกะทิสด คั้นเอาแต่น้ำดื่มให้หมดก่อนกินอาหารเช้า ถ้า 3 ชั่วโมง แล้วยังไม่ถ่ายให้ใช้ยาระบาย เช่น ดีเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำกินตามลงไป

ข้อควรระวังในการใช้มะเกลือ มี:-

1. เด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ หญิงตั้งครรภ์ หรือคลอดบุตรใหม่ ๆ และผู้ป่วยโรคอื่น ๆ ห้ามใช้ยานี้
2. ระวังอย่าใช้เกินขนาด
3. บางคนอาจแพ้ยานี้ ทำให้เกิดอาการท้องเดินบ่อยครั้งหรือตามัว ถ้ารุนแรงก็อาจถึงตาบอดได้ (แต่พบน้อยมาก) ถ้าเกิดอาการดังกล่าวให้พาไปหาหมอโดยด่วน

ชื่อท้องถิ่น *มะเกือ, มะเกีย (พายัพ - เหนือ), หมักเกลือ (ตราด), เกลือ (ใต้), ผีผา (เงี้ยว - ภาคเหนือ)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Diospyros mollis* Griff.

27. มะขาม

มะขามเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกสีเหลืองส้ม ฝักสีน้ำตาลปลูกง่ายและพบเห็นได้ทั่วไปทุกภาคของประเทศไทย ยอดอ่อนและฝักใช้กินเป็นอาหารได้

สรรพคุณและวิธีใช้ ส่วนของมะขามหลายส่วน ใช้เป็นยาแก้อาการของโรคได้หลายอย่างโดยมีวิธีใช้ดังนี้:-

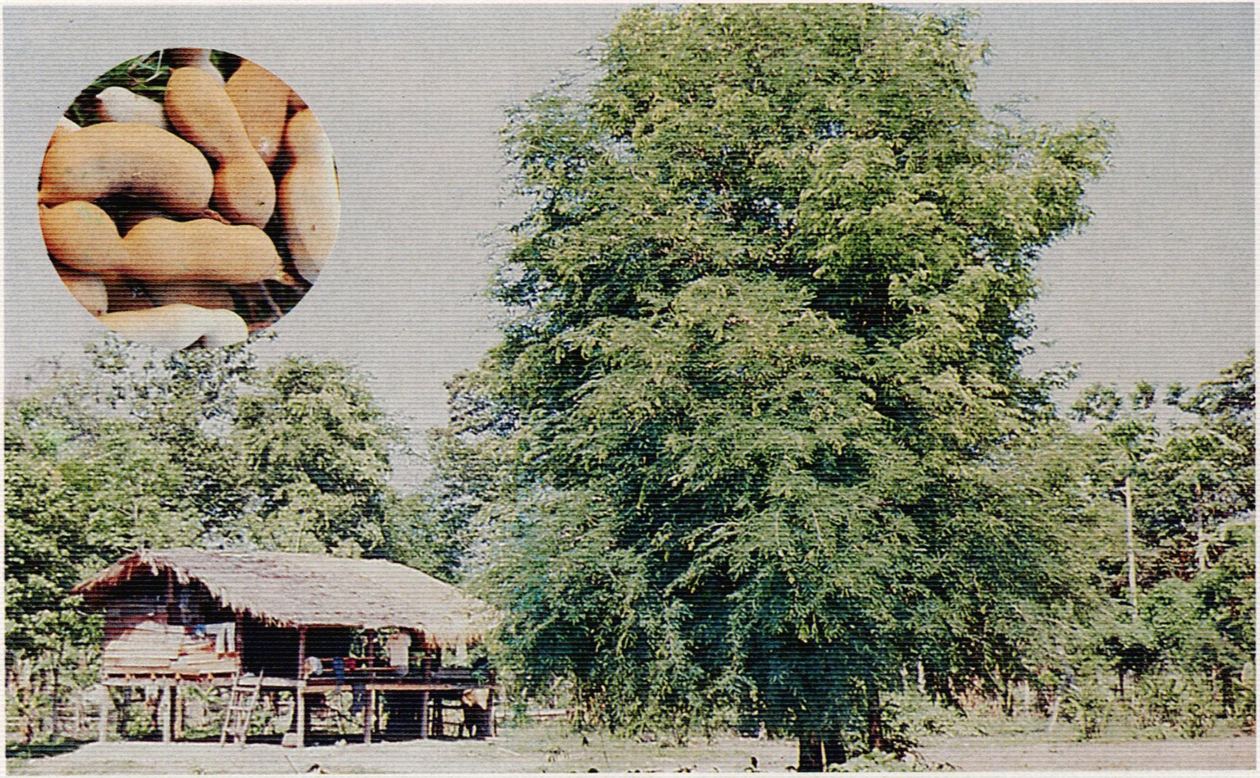
1. *แก้อาการท้องผูก* ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียก 10 - 20 ฝัก (หนักประมาณ 70 - 150 กรัม) จิ้มเกลือกินแล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ หรือใส่เกลือเติมน้ำคั้นดื่ม

2. *ถ่ายพยาธิไส้เดือน* นำเอาเมล็ดแก่มาคั่วแล้วกะเทาะเปลือกออกเอาเนื้อในเมล็ดแช่น้ำเกลือจนนุ่ม กินครั้งละ 20 - 30 เมล็ด

3. *แก้ไอ ขับเสมหะ* โดยใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียกจิ้มเกลือ กินประมาณพอสมควร

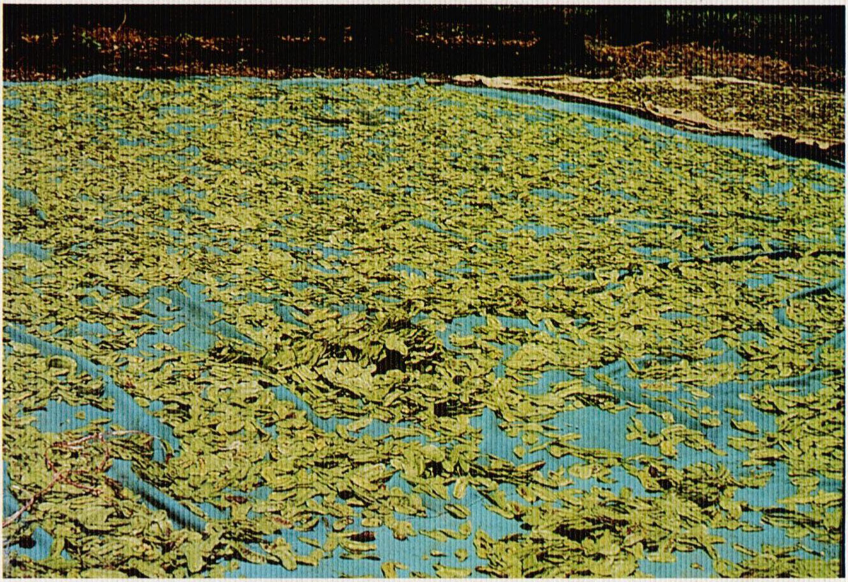
ชื่อท้องถิ่น *มะขามไทย (กลาง), ขาม (ใต้), ตะลูบ (นครราชสีมา), ม่วงโคล้ง (กะเหรี่ยง - กาญจนบุรี), อำเปียล (เขมร - สุรินทร์)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tamarindus indica* Linn.



มะขาม *Tamarindus indica* Linn





มะขามแขก *Cassia angustifolia* Vahl

28. มะขามแขก

มะขามแขกเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกเป็นช่อสีเหลือง

สรรพคุณและวิธีใช้ ฝักและใบแห้ง*แก้อาการท้องผูก* โดยใช้ใบแห้ง 1 - 2 กำมือครึ่ง (หนัก 3 - 10 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มหรือใช้วิธีบดเป็นผงชงน้ำดื่ม หรือใช้ฝัก 4 - 5 ฝัก ต้มกับน้ำรับประทาน บางคนกินแล้วอาจจะเกิดอาการไซ้ท้อง แก้ไขได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลมจำนวนเล็กน้อย (เช่น กระวาน, กานพลู เป็นต้น) มะขามแขกเหมาะกับคนแก่ที่ท้องผูกประจำ.

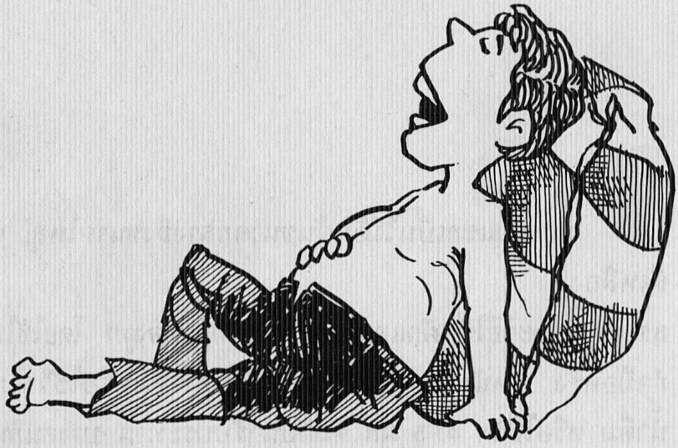
ผู้หญิงมีท้องหรือมีประจำเดือนห้ามกิน

การปลูก มะขามแขกใช้เมล็ดปลูก เป็นพืชที่ทนแล้งได้ดีพอสมควร ต้องการน้ำในระยะแรกเท่านั้น และเจริญได้ในดินแทบทุกอย่าง ควรปลูกในตอนต้นหน้าฝน วิธีปลูกใช้หยอดเมล็ดลงหลุมหรือเพาะเมล็ดก่อน แล้วจึงย้ายกล้าไม้ไปปลูกก็ได้ หลุมเพาะเมล็ดควรลึกราว 1 นิ้ว เมื่อหยอดเมล็ดหลุมละ 3-4 เมล็ด หลังจากนั้นควรถอนให้เหลือหลุมละ 1 - 2 ต้น การบำรุงรักษาควรให้น้ำในช่วงแรก และให้ปุ๋ยหลังจากงอกแล้วประมาณ 30 วัน

ชื่อท้องถิ่น -

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia angustifolia* Vahl.

29. มะนาว



มะนาวเป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ดอกเล็กสีขาวอมเหลือง ผลกลมโดยปกติ ลูกมะนาวเป็นผักสวนครัวที่ใช้บ่อยมากชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ยังใช้เป็นยาได้ด้วย

สรรพคุณและวิธีใช้ ผิวของผลสดและผลสดใช้เป็นยารักษา

1. *แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด* ใช้ผิวของผลสดประมาณครึ่งผลชงน้ำดื่ม

2. *แก้ไอและขับเสมหะ* ใช้ผลสดคั้นเอาน้ำใส่เกลือจิบบ่อย ๆ

ชื่อท้องถิ่น *ส้มมะนาว, มะลิว (เชียงใหม่)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrus aurantifolia* Swing.



มะนาว *Citrus aurantifolia* Swing



มะแว้งเครือ *Solanum trilobatum* Linn

30. มะแว้งเครือ

มะแว้งเครือเป็นไม้เลื้อยหรือไม้พุ่ม ดอกสีม่วง ลูกกลมเล็กสีเขียว เมื่อสุกเป็นสีแดงขึ้นได้ทั่วไป ปลูกขึ้นง่าย ผลสดของมะแว้งเครือใช้เป็นผักทานกับน้ำพริกได้ และยังใช้เป็นยาได้อีกด้วย

สรรพคุณและวิธีใช้ ผลแก่สดเป็น*ยาแก้ไอขับเสมหะ* ใช้ผลแก่สด 5 - 10 ลูก โขลกพอแหลก คั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือจิบบ่อย ๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ กินบ่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น



ชื่อท้องถิ่น *มะแว้งเถา (กรุงเทพฯ), แคว้งเคีย (ตาก)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum trilobatum* Linn.

31. มะแว้งต้น

มะแว้งต้นเป็นไม้พุ่ม ดอกสีม่วงซีด ผลค่อนข้างกลม ขึ้นได้ทั่วไป ปลูกง่าย ผลสดของมะแว้งต้นใช้เป็นผักทานกับน้ำพริกได้ และยังใช้เป็นยาอีกด้วย

สรรพคุณและวิธีใช้ ผลแก่สดใช้เป็น*ยาแก้ไอและขับเสมหะ*ได้ โดยเอาผลแก่จัด 5 - 10 ลูก โขลกพอแหลกคั้นเอาน้ำใส่เกลือจิบบ่อย ๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ กินบ่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น

ชื่อท้องถิ่น *มะแคว้งขม, มะแคว้งดำ (เหนือ), มะแว้งคม (สุราษฎร์ธานี - สงขลา), มะแคว้ง, แว้งขม (สงขลา - สุราษฎร์ธานี)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum indicum* Linn.



มะแว้งต้น *Solanum indicum* Linn



มะหาด *Artocarpus lakoocha* Roxb

32. มะหาด

มะหาดเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ดอกเป็นช่อสีเหลือง ผลกลมใหญ่

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้แก่น*ถ่ายพยาธิตัวตืดและพยาธิไส้เดือน* วิธีใช้โดยเอาแก่นมะหาดมาหั่นเป็นชิ้น ๆ เคี่ยวกับน้ำจนเกิดฟอง ช้อนฟองขึ้นมาผึ่งให้แห้ง บดเป็นผงกินกับน้ำเย็นครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา (ประมาณ 3 - 5 กรัม) ก่อนกินข้าวเช้า หลังจากกินผงมะหาดแล้วประมาณ 2 ชั่วโมงให้กินดีเกลือตาม

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทานผงมะหาดกับน้ำร้อนเป็นอันขาด เพราะจะทำให้เกิดการไซ้ท้อง ปวดท้อง และอาเจียนอย่างรุนแรง

การปลูก มะหาดนิยมปลูกโดยการเพาะเมล็ดหรือการตอนกิ่ง ปลูกขึ้นในดินทุกอย่าง แม้ในพื้นที่ที่ฝนตกน้อยก็ยังเจริญเติบโตได้ วิธีปลูกโดยการขุดหลุมกว้าง ยาว และลึกประมาณ 3-4 ศอก ตากดินไว้ 7 - 14 วัน เพื่อฆ่าเชื้อโรคในดิน ใส่ปุ๋ยรองก้นหลุมแล้วนำต้นกล้ามาปลูก แล้วกลบดินให้แน่น เริ่มปลูกใหม่ ๆ ควรรดน้ำทุกวัน บังแดดและใช้ไม้พยุงต้นกล้าด้วย มะหาดที่มีความเจริญเติบโตดีจะให้ผลเมื่ออายุ 5 ปี พบว่าทางภาคเหนือมีมาก

ชื่อท้องถิ่น *หาด (กลาง), หาดใบใหญ่ (ตรัง), หาดขนุน (เหนือ), กาเย, ตาแป, ตาแปง (นราธิวาส), ปวกหาด (เขียงใหม่)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Artocarpus lakoocha* Roxb.

33. มังคุด

มังคุดเป็นไม้ยืนต้น มีดอกเป็นช่อ แยกได้เป็นดอกตัวผู้กับดอกตัวเมีย ดอกตัวผู้เป็นสีเหลืองอมแดง หรือสีม่วง ส่วนดอกตัวเมียสีชมพูเข้ม ลูกมังคุดกินเป็นผลไม้ได้ มังคุดเป็นต้นไม้ที่ไม่ชอบแดดจัด การปลูกต้องสนใจเป็นพิเศษ

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้เปลือกผลแห้ง แก้อาการท้องเดินและแก้บิด โดยมีวิธีใช้ดังนี้:-

1. แก้อาการท้องเดิน ใช้เปลือกผลตากแห้งต้มกับน้ำปูนใสหรือฝนกับน้ำรับประทาน

2. แก้บิด (ปวดเบ่งและมีมูกหรืออาจมีเลือดด้วย) ใช้เปลือกผลแห้งประมาณ $\frac{1}{2}$ ผล (4 กรัม) ย่างไฟให้เกรียมฝนกับน้ำปูนใสประมาณครึ่งแก้ว หรือบดเป็นผงละลายน้ำข้าว (น้ำข้าวเช็ด) หรือน้ำสุกรับประทานทุก 2 ชั่วโมง

ชื่อท้องถิ่น *แมงคุด (ไทย)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia mangostana* Linn.



มังคุด *Garcinia mangostana* Linn



ยอ *Morinda citrifolia* Linn

34. ยอ

ยอเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ดอกเล็กสีขาว ผลมีตารอบ ผลอ่อนสีเขียว แล้วเปลี่ยนเป็นสีขาว กลิ่นเหม็นเมื่อแก่จัด ยอดอ่อนใช้เป็นผักรับประทานได้

สรรพคุณและวิธีใช้ ผลดิบหรือผลห่ามสดใช้เป็น*ยาแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน* โดยฝานเป็นชิ้นบาง ๆ ย่างไฟให้เหลือง ต้มหรือชงน้ำดื่ม ใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10 - 15 กรัม) เอาน้ำที่ได้จิบทีละน้อยและบ่อย ๆ ครั้งจะได้ผลดี



ชื่อท้องถิ่น *ยอบ้าน (ภาคกลาง), มะตาเสือ (ภาคเหนือ)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morinda citrifolia* Linn.

35. ย่านาง

ย่านางเป็นไม้เลื้อย ดอกเล็กสีเหลือง ผลสีเหลืองแดง ใบของย่านางใช้ประกอบอาหารรับประทานได้ ส่วนรากของย่านางใช้เป็นยาได้

สรรพคุณและวิธีใช้ รากแห้งใช้*แก้ไข้* โดยใช้รากแห้งครั้งละ 1 กำมือ (หนัก 15 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น

ชื่อท้องถิ่น *จอยนาง (เชียงใหม่), เถาวัลย์เขียว (ภาคกลาง), เถาหญ้านาง, หญ้าภคินี (กลาง), จ้อยนาง (เชียงใหม่), วันยอ (สุราษฎร์ธานี)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* Diels





ย่านาง *Tiliacora triandra* Diels





เร่ว *Amomum xanthioides* Wall

36. เร่ว

เร่วเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ดอกสีชมพูอ่อน แล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้ผล*แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด* แกะเปลือกเอาเฉพาะเมล็ดมาทำเป็นผงรับประทานครั้งละ 3-9 ผล (หนัก 1-3 กรัม) วันละ 3 ครั้ง

การปลูก ปลูกโดยใช้หน่อ ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด แต่ชอบดินร่วนซุย เจริญได้ดีในที่กึ่งแดดกึ่งร่ม ปลูกได้ทุกฤดู วิธีปลูก ตัดแยกหน่อจากต้นเดิม แล้วตัดใบแต่ละต้นที่ติดออกเหลือราวคืบเดียว เพื่อลดการสูญเสียน้ำ นำหน่อไปชำในกระถางที่มีความชุ่มชื้น เมื่อต้นแข็งแรงจึงแยกปลูกลงดิน หรือว่าปลูกโดยแยกหน่อแล้วนำลงปลูกในดินเลยก็ได้ ตอนเริ่มปลูกรดน้ำวันละครั้ง ดูความชุ่มชื้นของดินให้พอเพียงเสมอ

ชื่อท้องถิ่น *มะอี้, หมากอี้ (เชียงใหม่), หมากเน็ง (อีสาน), มะหมากอี้, ผาลา, (ฉาน - เชียงใหม่), หมากแน่ง (สระบุรี)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amomum xanthioides* Wall.

37. เล็บมือนาง

เล็บมือนางเป็นไม้เลื้อย เนื้อไม้แข็ง ดอกเป็นช่อสีชมพูหรือสีขาว มีกลิ่นหอม ผลสีน้ำตาลแดงเป็นมัน ปลูกง่าย พบเห็นปลูกตามบ้านทั่วไป

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้เมล็ด*ถ่ายพยาธิไส้เดือน* สำหรับเด็กใช้เมล็ด 2-3 เมล็ด (หนัก 4-6 กรัม) ผู้ใหญ่ 5-7 เมล็ด (หนัก 10-15 กรัม) ทุบพอแตกต้มเอาน้ำดื่มหรือหั่นทอดกับไข่รับประทาน

ชื่อท้องถิ่น *จะมั่ง, จ๊ามั่ง, มะจีมั่ง (ภาคเหนือ), ไท้หม่อง (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Quisqualis indica* Linn.





เล็บมือนาง *Quisqualis indica* Linn



สะแก

Combretum quadrangulare Kurz

38. สะแก

สะแกเป็นไม้ยืนต้น ดอกเป็นช่อ ผลมี 4 พู และมีปีกยื่นออกมาตามพู ชาวบ้านมักเอาไม้สะแกมาปลูกทำฟืน เป็นไม้ที่ขึ้นได้ในป่าทั่วไป

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้เมล็ดแก่ แห้ง เป็น*ยาถ่ายพยาธิ* ได้ผลดีสำหรับพยาธิไส้เดือน โดยใช้เมล็ดแก่ 1 ช้อนคาว (ประมาณ 3 กรัม) ตำให้ละเอียดทอดกับไข่รับประทาน

ชื่อท้องถิ่น *สะแกนา (ภาคกลาง), แพ่ง (พายัพ), ขอยแค่, จองแค่ (แพร่), แก (อีสาน), สะแก, ไม้แพ่ง, ซังแก (เขมร-ปราจีนบุรี), เดิม-ซังแก (เขมร-สุรินทร์)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Combretum quadrangulare* Kurz

39. สับปะรด

สับปะรดเป็นพืชล้มลุก มีอายุได้หลายปี ดอกเป็นลูกมีตาจำนวนมาก ปกติใช้รับประทานเป็นผลไม้

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้เหง้าทั้งสดและแห้ง *แก้อาการขัดเบา* โดยการใช้เหง้าวันละ 1 กอบมือ (สดหนัก 200 - 250 กรัม แห้ง 90 - 100 กรัม) ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (ประมาณ 75 มิลลิลิตร)

ชื่อท้องถิ่น *มะขะนัด, มะนัด (ภาคเหนือ), บ่อนัด (เชียงใหม่), ขนุนทอง, ย่านัด, ยานัด (ภาคใต้) หมากนัด (ภาคอีสาน)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ananus comosus* Merr.



สับปะรด *Ananas comosus* Merr



สีเสียดเหนือ *Acacia catechu* Willd

40. สีเสียดเหนือ

สีเสียดเหนือเป็นไม้ยืนต้น ดอกสีขาวอมเหลือง เป็นช่อ ฝักสีน้ำตาลเข้ม

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้แก่นที่สกัดด้วยน้ำแล้วระเหยให้แห้ง ที่เรียกว่าก้อนสีเสียด *ใช้เป็นยาแก้อาการท้องเดิน* ใช้ผงประมาณ $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ ช้อนชา (หนัก 0.3 - 1 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

การปลูก สีเสียดเหนือปลูกโดยวิธีเพาะเมล็ด ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ไม่ชอบน้ำขัง ควรปลูกฤดูฝน เตรียมดินโดยขุดหลุมกว้าง ยาว และลึกด้านละ 2 ศอก ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักรองก้นหลุมจากนั้นจึงย้ายต้นกล้าลงปลูก แล้วกลบดินให้แน่น รดน้ำให้ชุ่มทันที รดน้ำทั้งเช้าและเย็น กำจัดวัชพืช รอบโคนบ้างเป็นครั้งคราว

ชื่อท้องถิ่น *สีเสียดเหนือ (ภาคเหนือ), สีเสียดแก่น (ราชบุรี)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia catechu* Willd.

41. หญ้าคา

หญ้าคาเป็นพืชล้มลุก อยู่ได้หลายปี ดอกมีก้านยาวสีขาวเป็นมัน ขึ้นเป็นวัชพืชพบเห็นทั่วไป

สรรพคุณและวิธีใช้ ใช้รากทั้งสดหรือแห้ง *แก้อาการขัดเบา*ใช้วันละ 1 กำมือ (สดหนัก 40 - 50 กรัม แห้ง 10 - 15 กรัม) หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร)

ชื่อท้องถิ่น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Imperata cylindrica* Beauv.





หญ้าคา *Imperata cylindrica* .Beauv



หญ้าหนวดแมว *Orthosiphon aristatus* Mig

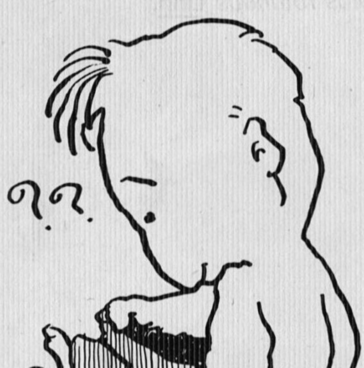
42. หญ้าหนวดแมว

หญ้าหนวดแมวเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม ดอกออกคล้ายฉัตรเป็นชั้น ๆ สีขาวอมม่วง มีเกสรตัวผู้ยาวคล้ายหนวดแมว เป็นพืชที่ปลูกง่ายขึ้นได้ทั่วไป

สรรพคุณและวิธีใช้ *ใช้แก้อาการขัดเบา* โดยใช้ใบแห้งหนัก 4 กรัม ต้มกับน้ำ 750 มิลลิเมตร (3 ถ้วย) แบ่งรับประทานวันละ 3 ครั้ง

ชื่อท้องถิ่น *พยับเมฆ (กรุงเทพฯ)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Orthosiphon aristatus* Miq.



43. แห้วหมู

แห้วหมูเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก มีหัวอยู่ใต้ดิน มีดอกก้านยาวสีน้ำตาล พบเห็นเป็นวัชพืชทั่วไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย

สรรพคุณและวิธีใช้ หัวของแห้วหมู *ใช้เป็นยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด* โดยใช้แห้วหมู 1 กำมือ (60 - 70 หัว หรือหนัก 15 กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้หัวสดครั้งละ 5 หัว โขลกให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งรับประทาน

ชื่อท้องถิ่น *หญ้าขนหมู (แม่ฮ่องสอน)*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cyperus rotundus* Linn.



แห้วหมู *Cyperus rotundus* Linn



อ้อยแดง *Saccharum officinarum* Linn.

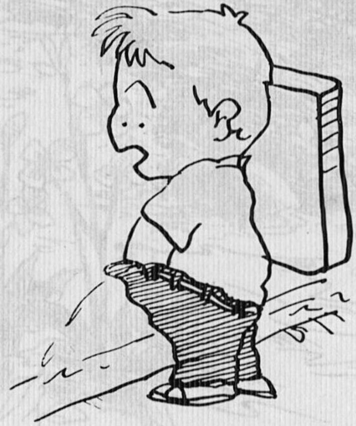
44. อ้อยแดง

อ้อยแดงเป็นไม้ล้มลุก รูปร่างคล้ายต้นอ้อย แต่มีลำต้นสีแดงคล้ำ ปลูกได้ตลอดปี

สรรพคุณและวิธีใช้ ลำต้นทั้งสดหรือแห้ง *ใช้เป็นยาแก้อาการขัดเบา* โดยใช้ลำต้นวันละ 1 กำมือ (สด 70 - 90 กรัม แห้ง 30 - 40 กรัม) หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิเมตร)

ชื่อท้องถิ่น *อ้อยดำ, อ้อยขม*

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Saccharum officinarum* Linn.





สมุนไพรเป็นยารักษาโรค อยู่ในโลกในป่ามหาศาล
บรรพบุรุษของไทย สมัยโบราณ ได้คิดอ่านหามารักษาตน



พืชบางอย่างใช้การรักษาไข้ หมอคบใช้สัมฤทธิ์ประสิทธิ์ผล



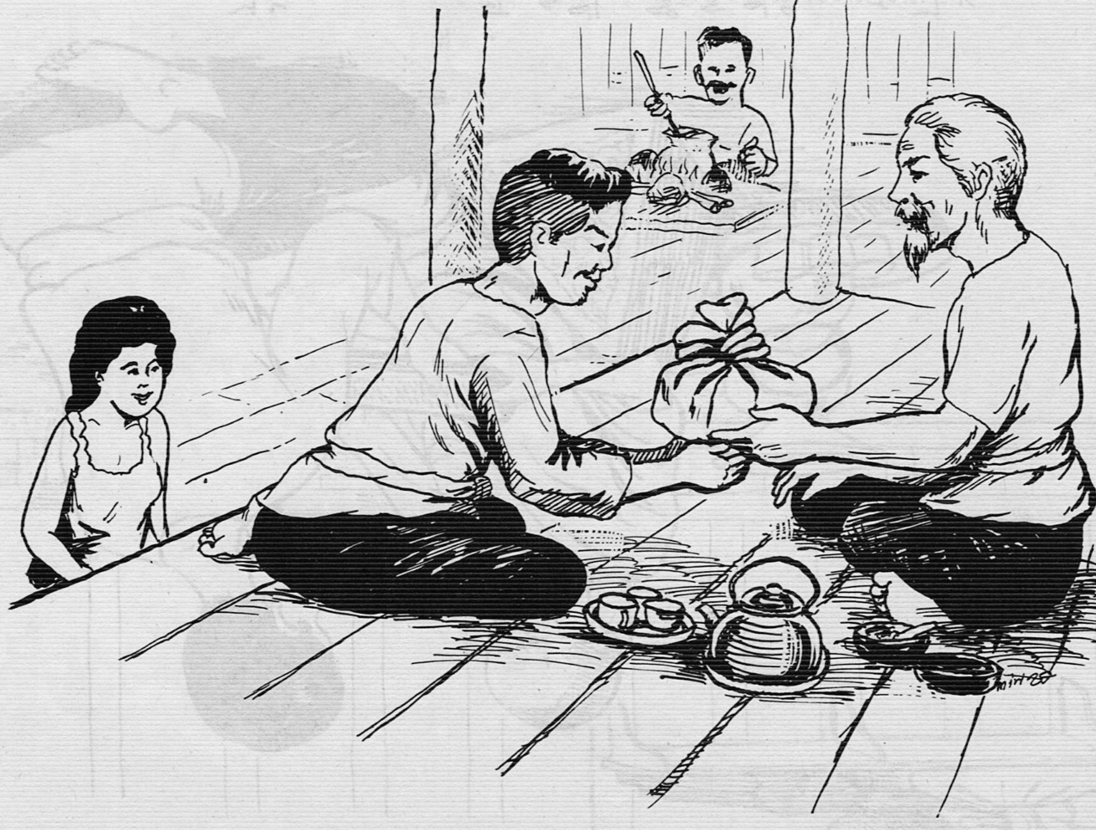
เช่นย่านาง ใบขี้เหล็ก ดอกสุมน แพทย์คิดค้นทำยามานมนาน

พืชบางอย่างมนุษย์เราเอาใจใส่   เพราะกินได้จึงใช้เป็นอาหาร

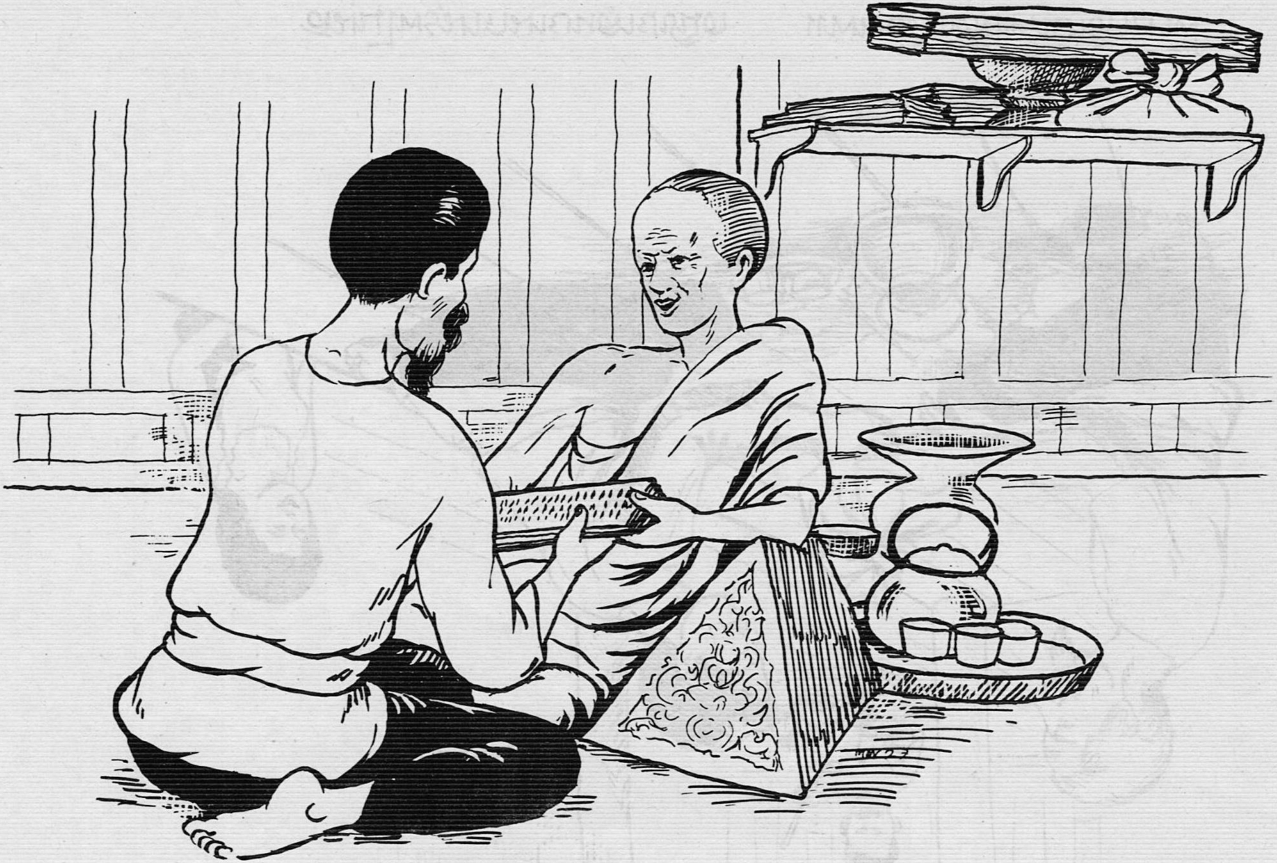


เช่นผักบุ้ง ตำลึง ถั่ว ดอกบัวบาน   รสยังหวานไม่น้อยอร่อยดี





สมุนไพรมากมายหลายชนิด แพทย์คิดค้นทำยารักษาฝี



ได้ทดลองมานานเป็นพันปี จึงเกิดมีตำรายาสมุนไพร



แม้นแพทย์แผนปัจจุบันยังยอมรับ ว่ามีสรรพคุณเชื่อถือได้



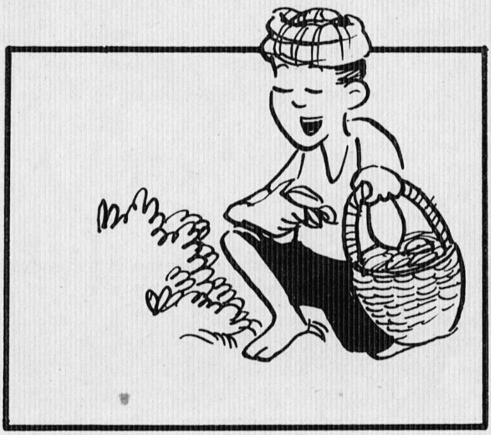
รักษาโรคได้ดีไม่มีภัย ควรปลูกไว้มิให้เสื่อมสูญพันธุ์



ขอเชิญชวนชาวไทยผู้ใจรัก　มาสมัครปลูกต้นยาถ้าขยัน
จะดีกว่าซื้อแต่ยาแผนปัจจุบัน　เสียเงินพันเงินหมื่นขมขื่นใจ

ภาค ๓

ตารางสรุป วิธีใช้สมุนไพร



1. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องผูก

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. ขี้เหล็ก	แก่นหรือทั้งห้า	ใช้แก่นประมาณ 1 กอบ (ประมาณ 50 กรัม) หรือส่วนทั้งห้าประมาณ 4-5 กำมือ (20-25 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอน
2. คูน	เนื้อในฝักแก่	ใช้เนื้อในฝักแก่ก้อนเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 4 กรัม) ต้มใส่เกลือนิดหน่อย ทานน้ำที่ต้มได้ หากทานมากไป จะเกิดอาการคลื่นไส้ ท้องอืด และปวดท้อง
3. ชุมเห็ดเทศ	ใบสดหรือแห้ง	ใช้ดอกสดประมาณ 3 ช่อ ลวกรับประทานหรือให้ใช้ใบสดหรือแห้ง ประมาณ 12 ใบ ต้มน้ำดื่มครั้งละ 1 แก้ว
4. ชุมเห็ดไทย	เมล็ดแห้งคั่ว	เมล็ดแห้งคั่วจนเหลือง $2\text{-}2\frac{1}{2}$ ช้อนคาว (10-13 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม
5. มะขาม	เนื้อในฝักแก่	ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียก 10-20 ฝัก (ประมาณ 70-150 กรัม) จิ้มเกลือรับประทาน หรือใส่เกลือเติมน้ำคั้นดื่ม
6. มะขามแขก	ฝักและใบแห้ง	ใช้ใบแห้งวันละ 3-10 กรัม ($1\text{-}2\frac{1}{2}$ กำมือ) ต้มกับน้ำดื่ม หรือใช้วิธีบดเป็นผงชงน้ำดื่ม หรืออาจใช้ฝัก 4-5 ฝัก ต้มกับน้ำจำนวนพอเหมาะรับประทาน บางคนทานแล้วเกิดอาการไซ้ท้อง

2. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. กระชาย	เหง้าและราก ทั้งสดหรือแห้ง	ใช้เหง้าและรากประมาณ $\frac{1}{2}$ กำมือ (สด 5-10 กรัม แห้ง 3-5 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม
2. กระทือ	หัวหรือเหง้าสด	ใช้เหง้าหรือหัวสดขนาดเท่าหัวแม่มือ 2 หัว (ประมาณ 20 กรัม) ปิ้งไฟ ฝนกับน้ำปูนใสประมาณครึ่งแก้ว เอาน้ำดื่ม
3. กระเทียม	หัวหรือกลีบ	ใช้กลีบปอกเปลือกทานดิบ ๆ ครั้งละประมาณ 5 กลีบ (2 กรัม)
4. กระวาน	ผล	ใช้ผลแก่จัดทำเป็นผง รับประทานครั้งละ $1\frac{1}{2}$–3 ช้อนชา (ประมาณ 1-2 กรัม)
5. กะเพรา	ใบและยอด ทั้งสดหรือแห้ง	ใช้ใบและยอด 1 กำมือ (น้ำหนักสด 25 กรัม แห้ง 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม เหมาะสำหรับเด็ก
6. กานพลู	ดอก (ดอกกานพลูที่ดีจะต้องเป็นดอกที่มิได้สกัดเอาน้ำมันออกและมีกลิ่นฉุนรสเผ็ดจัด)	ดอกตูมขนาดใหญ่เต็มที่ ตากแห้ง 5-8 ดอก (0.12-0.6 กรัม) ต้มหรือบดเป็นผงทานหรือใช้ดอกกานพลู 3 ดอก ทุบแล้วแช่ในน้ำเดือด 1 ขวดเหล้า ใช้ชงนมเด็ก จะช่วยป้องกันไม่ให้เด็กท้องขึ้นท้องเฟ้อได้
7. ข่า	เหง้าแก่	เหง้าแก่สดหรือแห้ง ใช้ขนาดเท่าหัวแม่มือ (สด 5 กรัม แห้ง 2 กรัม)

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
8. ขิง	เหง้าแก่สด	ใช้เหง้าสดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่ม
9. ดีปลี	ดอกแก่ (ช่อผลแก่ หรือเถา	ใช้ดอกแก่ 1 กำมือ (ประมาณ 10-15 ดอก) ต้มเอาน้ำดื่ม ถ้าไม่มีดอก ใช้เถาต้มแทนได้
10. ตะไคร้	ลำต้นแก่หรือเหง้า ใช้ได้ทั้งสดและแห้ง	ใช้เหง้าแก่สด ทุบพอแหลกประมาณ 1 กำมือ (40-60 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม
11. มะนาว	ผิวของผลสด	ใช้ผิวของผลสดประมาณครึ่งผล ชงน้ำดื่ม
12. เร่ว	ผลแก่	แกะเปลือกเอาเมล็ดจากผลที่แก่จัดทำเป็นผง รับประทานครั้งละ 3-9 ผล (1-3 กรัม) วันละ 3 ครั้ง
13. แห้วหมู	หัว	ใช้หัวแห้ง 1 กำมือ (60-70 หัวหรือหนัก 15 กรัม) ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้หัวสดครั้งละ 5 หัวโขลกให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งรับประทาน

3. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องเดิน

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. กล้วยน้ำว้า	เนื้อกล้วยน้ำว้าห่าม หรือกล้วยน้ำว้าดิบทั้งเปลือก	ใช้เนื้อกล้วยน้ำว้าห่ามรับประทานครั้งละ $\frac{1}{2}$-1 ผล หรือใช้กล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแว่นตากแห้งรับประทานครั้งละ $\frac{1}{2}$–1 ผล
2. ทับทิม	เปลือกผลแห้ง	เปลือกผลแห้ง ประมาณ $\frac{1}{4}$ ของผล ต้มกับน้ำปูนใสเอาน้ำดื่ม
3. ฝรั่ง	ใบแก่หรือผลอ่อน	ใช้ใบแก่ 10-15 ใบ ปิ้งไฟชงน้ำรับประทาน หรือเคี้ยวให้ละเอียดกลืนน้ำตาม หรือผลอ่อน 1 ผล ฝนกับน้ำปูนใสรับประทาน
4. ฟ้าทะลายโจร	ทั้งต้นแห้ง	หั่นเป็นชิ้น ประมาณ 1-3 กำมือ (หนัก 3-9 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม
5. มังคุด	เปลือกผลแห้ง	ใช้เปลือกผลตากแห้ง ต้มกับน้ำปูนใสหรือฝนกับน้ำรับประทาน
6. สีเสียดเหนือ	แก่น	ใช้แก่นตากแห้ง หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มเอาน้ำเคี่ยวให้ข้นระเหยน้ำให้หมด บดเป็นผง เรียกว่า ผงสีเสียด ใช้ประมาณ $\frac{1}{3}$–$\frac{1}{2}$ ช้อนชา (0.3-1 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

4. สมุนไพรที่ใช้ถ่ายพยาธิลำไส้

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. ฟักทอง	เมล็ดแก่แห้ง	ใช้เมล็ดแห้งประมาณ 60 กรัม ทุบให้แตกผสมน้ำเชื่อมเล็กน้อย แล้วเติมน้ำให้ได้ประมาณ 2 แก้ว แบ่งรับประทาน 3 ครั้ง ห่างกันทุก 2 ชั่วโมง หลังจากให้ยาแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง ให้ทานน้ำมันละหุ่งระบายตาม ใช้ถ่ายพยาธิตัวตืด
2. มะเกลือ	ผลดิบสด (ผลแก่ที่มีสีเขียว ห้ามใช้ผลสุกสีเหลืองหรือผลสีดำ)	ใช้ผลสดสีเขียวโขลกพอแหลกแล้วผสมกับหัวกะทิสด คั้นเอาน้ำดื่มก่อนอาหารมื้อเช้า ถ้า 3 ชั่วโมง ยังไม่ถ่ายให้ใช้ยาระบายดีเกลือแทน จำนวนที่ใช้เท่ากับอายุ (1 ขวบ ต่อ 1 ผล แต่ไม่เกิน 25 ผล) ใช้ถ่ายพยาธิปากขอ และพยาธิเส้นด้าย ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ หญิงตั้งครรภ์หรือหลังคลอดใหม่ ๆ หรือผู้ป่วยโรคอื่น ๆ รับประทาน ระวังอย่ากินเกินขนาด และกินแล้วถ้ามีอาการอื่น เช่น ท้องเดินหรือตามัว ให้รีบหาหมอทันที
3. มะขาม	เนื้อในเมล็ด	ใช้เมล็ดแก่คั่วกะเทาะเปลือกเอาเนื้อในเมล็ดแช่น้ำเกลือจนนุ่ม รับประทานครั้งละ 20-30 เมล็ด เหมาะสำหรับถ่ายพยาธิไส้เดือน
4. มะหาด	แก่น	ใช้แก่นมะหาดเคี่ยวกับน้ำจนเกิดฟอง ช้อนฟองขึ้นมาทิ้งให้แห้ง บดเป็นผงได้ผงสีเหลือง เรียกผงปวกหาด ใช้รับประทานกับน้ำเย็น (ห้ามรับประทานกับน้ำร้อนจะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน) ครั้งละ 1-2 ช้อนชา ใช้ถ่ายพยาธิตัวตืด และพยาธิไส้เดือน
5. เล็บมือนาง	เมล็ด	สำหรับเด็กใช้ 2-3 เมล็ด (4-6 กรัม) ผู้ใหญ่ 5-7 เมล็ด (10-15 กรัม) ทุบพอแตก ต้มเอาน้ำดื่ม หรือหั่นทอดกับไข่รับประทาน
6. สะแก	เมล็ดแก่	ใช้เมล็ดแก่ 1 ช้อนคาว (ประมาณ 3 กรัม) ตำให้ละเอียดทอดกับไข่รับประทาน

5. สมุนไพรที่ใช้แก้บิด (ปวดเบ่งและมีมูกหรืออาจมีเลือดด้วย)

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. ทับทิม	เปลือกผลแห้ง	ใช้เปลือกผลแห้งประมาณ ครั้งละกำมือ (3-5 กรัม) ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 2 ครั้ง
2. มังคุด	เปลือกผลแห้ง	ใช้เปลือกผลแห้งประมาณครึ่งผล (4 กรัม) ย่างไฟให้เกรียม ฝนกับน้ำปูนใส ประมาณครึ่งแก้ว หรือบดเป็นผง ละลายน้ำข้าว (น้ำข้าวเช็ด) หรือน้ำสุกรับประทานทุก 2 ชั่วโมง

6. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. กะเพรา	ใบและยอดทั้งสดและแห้ง	ใช้ใบและยอด ประมาณ 1 กำมือ (น้ำหนักสดประมาณ 25 กรัม แห้งประมาณ 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม
2. ขิง	เหง้าแก่	ใช้เหง้าสดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่ม
3. ยอ	ผลดิบหรือผลห่ามสด	ฝานเป็นชิ้นบางๆ ย่างไฟให้เหลือง ต้มหรือชงน้ำดื่ม ใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10-15 กรัม)

7. สมุนไพรที่ใช้แก้ไอและขับเสมหะ

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. ขิง	เหง้าแก่สด	ฝนกับมะนาวแทรกเกลือ ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ
2. ดีปลี	ดอกแก่ (ช่อผลแก่) หรือเถา	ใช้ดอกแก่แห้ง หรือช่อผลแก่แห้งประมาณ $\frac{1}{2}$ ช่อ ฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือ กวาดคอ หรือจิบบ่อย ๆ
3. เพกา	เมล็ด	ใช้เมล็ดครั้งละ $\frac{1}{2}$ - 1 กำมือ ($1\frac{1}{2}$ - 3 กรัม) ใส่น้ำประมาณ 300 มิลลิลิตร ต้มพอเดือดนาน 1 ชั่วโมง รับประทานวันละ 3 ครั้ง
4. มะขาม	เนื้อในฝักแก่	ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียกจิ้มเกลือรับประทาน
5. มะนาว	ผลสด	ใช้ผลสดคั้นเอาน้ำใส่เกลือจิบบ่อย ๆ
6. มะแว้งเครือ	ผลสด	ใช้ผลสด 5-10 ผล โขลกพอแหลก คั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือจิบบ่อย ๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ
7. มะแว้งต้น	ผลสด	ใช้ผลสด 5-10 ผลโขลกพอแหลก คั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือจิบบ่อย ๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ

8. สมุนไพรที่ใช้แก้ไข้

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. บอระเพ็ด	เถาหรือลำต้นสด	ใช้ครั้งละ $2\frac{1}{2}$ คืบ (30-40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหาร วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ
2. ปลาไหลเผือก	รากแห้ง	ใช้ครั้งละ 1 กำมือ (หนัก 8-15 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ
3. ฟ้าทะลายโจร	ใช้ทั้งต้น	ใช้ครั้งละ 1 กำมือ (แห้งหนัก 3 กรัม สดหนัก 25 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหาร เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ
4. ย่านาง	รากแห้ง	ใช้รากแห้งครั้งละ 1 กำมือ (15 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น

9. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการขัดเบา (ควรใช้เมื่อมีอาการและใช้จนเห็นผลชัดเจนแล้วก็ควรหยุด ไม่ควรจะใช้อยู่ตลอดเวลา)

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. กระเจี๊ยบแดง	กลีบดอก	ใช้ครั้งละ 3 กรัม ชงน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) รับประทานวันละ 3 ครั้ง
2. ขลู่	ทั้งต้นหรือทั้งห้า ใช้ได้ทั้งสดหรือแห้ง	ใช้วันละ 1 กำมือ (สดหนัก 40-50 กรัม แห้งหนัก 15-20 กรัม) หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร)
3. ชุมเห็ดไทย	เมล็ดแห้ง (คั่ว)	วันละ 1-3 ช้อนคาว (5-15 กรัม) ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ต้มให้เหลือ 600 มิลลิลิตร แบ่งรับประทานวันละ 3 เวลา หลังอาหาร
4. ตะไคร้	ลำต้นแก่หรือเหง้า ใช้ได้ทั้งสดหรือแห้ง	ใช้ครั้งละ 1 กำมือ (สด 40-60 กรัม แห้ง 20-30 กรัม) ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร) ก่อนอาหาร
5. สับปะรด	เหง้าทั้งสดหรือแห้ง	ใช้เหง้าวันละ 1 กอบมือ (สด 200-250 กรัม แห้ง 90-100 กรัม) ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร)
6. หญ้าคา	รากทั้งสดหรือแห้ง	ใช้วันละ 1 กำมือ (สดประมาณ 40-50 กรัม แห้ง 10-15 กรัม) หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร) ก่อนอาหาร
7. หน้าหนวดแมว	ใบแห้ง	ใช้ใบแห้งหนัก 4 กรัม ต้มกับน้ำ 750 มิลลิลิตร (3 ถ้วย) แบ่งรับประทานวันละ 3 ครั้ง
8. อ้อยแดง	ลำต้นสดหรือแห้ง	ใช้ลำต้นวันละ 1 กำมือ (สด 70-90 กรัม แห้ง 30-40 กรัม) หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร)

10. สมุนไพรที่ใช้รักษากลาก

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. กระเทียม	หัวหรือกลีบ	ฝานกลีบกระเทียมแล้วนำมาถูบ่อย ๆ
2. ชุมเห็ดเทศ	ใบสดหรือแห้ง ดอกสด	ใช้ใบสดขยี้ถูนาน ๆ และบ่อยครั้ง
3. ทองพันชั่ง	ใบสดหรือราก (สดหรือแห้ง)	ตำแช่เหล้าหรือแอลกอฮอล์ทา

11. สมุนไพรที่ใช้รักษาเกลื้อน

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. กระเทียม	หัวหรือกลีบ	ฝานกลีบกระเทียม แล้วนำมาถูบ่อย ๆ
2. ข่า	เหง้าแก่สดหรือแห้ง	ใช้เหง้าสดฝนกับเหล้าโรง หรือน้ำส้มสายชู หรือตำแล้วแช่แอลกอฮอล์ทา
3. ทองพันชั่ง	ใบสดหรือราก (สดหรือแห้ง)	ตำแช่เหล้า หรือแอลกอฮอล์ทา

12. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการนอนไม่หลับ

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. ขี้เหล็ก	ใบ	ใช้ใบแห้งหนัก 30 กรัม หรือใบสดหนัก 50 กรัม ต้มเอาน้ำรับประทานก่อนนอน

13. สมุนไพรที่ใช้เป็นยาเจริญอาหาร

ชื่อ	ส่วนที่ใช้	วิธีใช้และข้อควรระวัง
1. บอระเพ็ด	เถาหรือต้นสด	ใช้เถาหรือลำต้นสดครั้งละ 2 คืบครึ่ง (30-40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำ โดยใช้น้ำ 3 ส่วน ต้มให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

ภาค ๔

ภาคผนวก



ภาคผนวก

(ตำรับยาสามัญประจำบ้าน แผนโบราณ)

จากการที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศไว้ในราชกิจจานุเบกษา ให้ยา 16 ขนาน เป็นยาสามัญประจำบ้านได้ ตั้งแต่ วันที่ 17 พฤศจิกายน 2498 นั้น ทางโครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน ตระหนักถึงความสำคัญของตำรับยาสมุนไพรที่มีอยู่ จึงมีโครงการที่จะผลิตและจำหน่ายยาสมุนไพรสำเร็จรูปในกองทุนยา และเวชภัณฑ์ประจำหมู่บ้าน เพื่อช่วยให้ชาวบ้านมียาที่ราคาประหยัด ปลอดภัย และคุณภาพที่ดีไว้ใช้ในหมู่บ้าน

ในที่นี้ขอเสนอส่วนประกอบและวิธีใช้ของตำรับยาดังกล่าว 8 ตำรับที่เลือกสรรแล้วว่าเป็นยาที่มีฤทธิ์รักษาโรคง่าย ๆ ที่พบบ่อยในหมู่บ้าน

1. ยาเขียวหอม

วัตถุส่วนประกอบ ใบพิมเสน ใบผักกระโฉม ใบสันพร้าหอม ใบหมากผู้ ใบหมากเมีย แฝกหอม เปราะหอม จันทน์ทั้งสอง ว่านกลีบแรด ว่านร่อนทอง เนระภูสี พิษนาศน์ มหาสดำ ไคร้เครือ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี เกษรบัวหลวง ระย่อม ยาทั้งหมดนี้เอาหนักสิ่งละ 1 ส่วน เสมอภาค

วิธีทำและขนาดรับประทาน บดเป็นผง เด็ก ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละครึ่งถึงหนึ่งช้อนกาแฟหรือครึ่งกรัมถึงสองกรัมได้ทุกเวลา

สรรพคุณ แก้ตัวร้อน ร้อนในกระหายน้ำ ละลายน้ำสุก หรือน้ำดอกมะลิ แก้พิษหัดอีสุกอีใส ละลายน้ำผักชีต้ม ทั้งกินและชะโลม

2. ยาหอมนวโกฐ

วัตถุส่วนประกอบ เบญจกูลเอาสิ่งละ 3 ส่วน หัวแห้วหมู โกฐทั้ง 9 เทียนทั้ง 9 สักขี ลูกราชดัด ลูกสารพัดพิษ ลูกกระวาน กานพลู ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ จันทน์เทศ จันทน์แดง เปลือกสมุลแว้ง อบเชยญวน หญ้าตีนนก รากแฝกหอม ชลูด เปราะหอม รากไคร้เครือ น้ำประสานทองสะตุ เนื้อไม้กฤษณา กะลำพัก ขอนดอก ลูกสมอพิเภก ลูกมะขามป้อม ชะเอมเทศ ลูกผักชีลา ลูกกระดอม เถาบอระเพ็ด เกษรบัวหลวง ดอกมะลิ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี แก่นสนเทศ เอาหนักสิ่งละ 4 ส่วน

วิธีทำและขนาดรับประทาน บดเป็นผง ผู้ใหญ่รับประทานได้ทุกเวลา ครั้งละประมาณ 1 ช้อนแกแฟ หรือ 1 กรัม

สรรพคุณ แก้คลื่นเหียนอาเจียน ใช้น้ำลูกยอต้มแทรกพิมเสน แก้สะบัดร้อนสะบัดหนาว แก้ปรายไข้ แก้ลม บำรุงประสาท ละลายน้ำสุกหรือน้ำดอกมะลิ แทรกพิมเสน

ให้เจริญอาหารกินอาหารได้ดี ใช้ก้านสะเดา 33 ก้าน เถาบอระเพ็ด 1 องคุลี ลูกกระดอม 7 ลูก ต้มเป็นกระสาย แทรกพิมเสน รับประทานก่อนอาหารเช้าเย็น

3. ยาเหลืองปิดสมุทร

วัตถุส่วนประกอบ หัวแห้วหมู ขมิ้นอ้อย เปลือกเพกา รากกล้วยตีบ หัวกระเทียมคั่ว ดอกดีปลี ชันอ้อย ครั่ง สีเสียดทั้งสอง ใบเทียน ใบทับทิม เอาสิ่งละ 1 ส่วน ขมิ้นชัน 6 ส่วน

วิธีทำและขนาดรับประทาน บดเป็นผง ปั้นเป็นเม็ด หนักประมาณเม็ดละ $\frac{1}{10}$ กรัม รับประทานเช้าและเย็น

เด็ก อายุ 1—2	เดือน	ครั้งละ 1 เม็ด
อายุ 3—5	"	ครั้งละ 2 "
อายุ 6—12	"	ครั้งละ 3—5 "
เด็กโต		ครั้งละ 5—7 "

สรรพคุณ แก้อุจจาระเป็นมูกเลือด ใช้หัวกระชายเผาไฟพอสุก ฝนกับน้ำปูนใส แก้ท้องเดิน ใช้เปลือกลูกทับทิม หรือเปลือกต้นแค ต้มกับน้ำปูนใส

4. ยาประสะมะแว้ง

วัตถุส่วนประกอบ สารส้ม 1 ส่วน ขมิ้นอ้อย 3 ส่วน ใบสวาด ใบตานหม่อน ใบกะเพรา หนักสิ่งละ 4 ส่วน ลูกมะแว้งต้น ลูกมะแว้งเครือเอาสิ่งละ 8 ส่วน

วิธีทำและขนาดรับประทาน บดเป็นผงผสมน้ำสุก แทรกดีงูเหลือม พิมเสนพอควร ปั้นเป็นเม็ดหนักประมาณเม็ดละ $\frac{1}{5}$ กรัม เด็กรับประทานครั้งละ 1 เม็ด ผู้ใหญ่ครั้งละ 5—7 เม็ด รับประทานบ่อย ๆ

สรรพคุณ แก้ไอ แก้เสมหะ ละลายน้ำฝักมะขามเปียกแทรกเกลือ หรือใช้น้ำมะนาว หัวหอมแทรกเกลือพอควรกวาดคอ

5. ยาตรีหอม

วัตถุส่วนประกอบ เนื้อลูกสมอเทศ เนื้อลูกมะขามป้อม เนื้อลูกสมอพิเภก ลูกผักชีลา เอาสิ่งละ 4 ส่วนรากไคร้เครือ โกฐสอ ชะเอมไทย น้ำประสานทองสะตุ ลูกซัดคั่ว เอาสิ่งละ 1 ส่วน เนื้อลูกสมอไทย โกฐน้ำเต้านึ่งให้สุกเอาสิ่งละ 22 ส่วน

วิธีทำและขนาดรับประทาน บดเป็นผง ปั้นเป็นเม็ด หนักประมาณเม็ดละ 1/5 กรัม รับประทานก่อนอาหารเช้า

เด็ก	อายุ 1—2	เดือน	ครั้งละ 1—2 เม็ด
	อายุ 3—5	”	ครั้งละ 5—7 ”
	อายุ 6—12	”	ครั้งละ 7—8 ”

สรรพคุณ แก้เด็กท้องผูก ระบายพิษไข้ เด็กอ่อนละลายน้ำสุกแทรกเกลือ เด็กโตละลายน้ำผลสมอไทยแทรกเกลือ หรือดีเกลือ ตามธาตุหนักเบา

6. ยาจันทลีลา

วัตถุส่วนประกอบ โกฐสอ โกฐเขมา โกฐจุฬาลัมพา จันทน์ทั้งสอง ลูกกระดอม บอระเพ็ด รากปลาไหลเผือก เอาสิ่งละ 1 ส่วนเสมอภาค

วิธีทำและขนาดรับประทาน บดเป็นผงผสมพิมเสนชะมดพอควร สำหรับเด็กโตและผู้ใหญ่รับประทานครั้งละประมาณ $\frac{1}{2}$–1 กรัม หรือ $\frac{1}{2}$–1 ช้อนกาแฟ ทุก ๆ เวลา

สรรพคุณ แก้ตัวร้อน แก้ไข้หวัด แก้ไข้ทั้ง 3 ฤดู ละลายน้ำสุกหรือน้ำดอกมะลิ หรือน้ำซาวข้าวก็ได้

7. ยาประสะไพล

วัตถุส่วนประกอบ การบูร 3 ส่วน ขิงแห้ง ขมิ้นอ้อย หนักสิ่งละ 4 ส่วน เกลือสินเธาว์ หัวกระเทียม หัวหอม เมล็ดพริกไทย ดอกดีปลีเทียนดำสิ่งละ 5 ส่วน ไพลหนัก 41 ส่วน

วิธีทำและขนาดรับประทาน บดเป็นผงรับประทานได้ทุกเวลา ครั้งละประมาณ 1 ช้อนกาแฟ หรือ 1 กรัม

สรรพคุณ แก้ลมจุกเสียด แก้แน่น แก้ฟกช้ำ แก้โลหิตระดูพิการไม่ปกติ แก้มุตกิด ขับน้ำคาวปลาหลังจากการคลอดบุตร ละลายน้ำสุกหรือสุรา เป็นกระสาย

8. ยาธาตุบรรจบ

วัตถุส่วนประกอบ ขิงแห้ง โกฐสอ โกฐเขมา โกฐเชียง โกฐพุงปลา เทียนดำ เทียนขาว เทียนสัตตบุษย์ เทียนเยาวภานี เทียนแดง ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน กานพลู ลูกผักชี เปลือกสมุลแว้ง การบูรน้ำประสานทองสะตุ ใบพิมเสน รากไคร้เครือ ดอกดีปลี หัวเปราะหอม ชะมดเช็ด หนักสิ่งละ 1 ส่วน โกฐก้านพร้าวหนัก 2 ส่วน เนื้อลูกสมอไทย หนัก 4 ส่วน

วิธีทำและขนาดรับประทาน บดเป็นผง รับประทานเช้าเย็น ครั้งละประมาณ $\frac{1}{2}$ -1 ช้อนกาแฟ หรือ $\frac{1}{2}$ -1 กรัม

สรรพคุณ แก้ธาตุพิการ ท้องเดิน ใช้เปลือกแค เปลือกสะเดา หรือเปลือกทับทิม ต้มกับน้ำปูนใส แก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ ใช้หัวกระเทียม 3 กลีบชงน้ำร้อน หรือใช้กระเพราแดง ต้มเป็นกระสาย





สวนสมุนไพร โรงพยาบาลชุมชนวังน้ำเย็น จ.ปราจีนบุรี

คู่มือสมุนไพร เล่มที่ ๑ กระทรวงสาธารณสุข